

一文了解胆囊腺肌症

◎资阳市中心医院 赵 方

拿到体检报告，看到“胆囊腺肌症”这几个字，不少人都会瞬间心头一紧，甚至下意识将其与恶性肿瘤挂钩，陷入恐慌焦虑，还会盲目要求切除胆囊。其实胆囊腺肌症是一种良性胆囊病变，绝非癌症，也不属于绝症。我们无须过度恐慌，但也不能放任不管，科学认识、正确应对，才是对待这一病症的正确态度。

1.胆囊腺肌症会癌变吗？

胆囊腺肌症是胆囊壁的一种良性增生性病变，简单来说，就是胆囊壁的黏膜层陷入肌层，形成微小的囊腔，同时伴随胆囊壁肌肉层增厚、组织增生的状态。它的发病机制目前尚未完全明确，临床医学普遍认为，长期胆囊慢性炎症、胆结石反复刺激、胆汁淤积、先天胆囊发育异常，是诱发该病的主要原因。这种病变的核心特质是良性增生、无侵袭性、无转移性，和癌症的病本有着天壤之别。癌症是细胞发生基因

突变后，出现无序、恶性增殖，具有侵袭、转移特性，会破坏人体器官功能，可能危及生命。而胆囊腺肌症只是胆囊局部组织的结构改变，细胞形态依旧正常，不存在恶性增殖和侵袭、转移的特性，这是二者最根本的区别。

根据病变范围，胆囊腺肌症主要分为三种类型，不同类型的风险和应对方式也有所不同。第一种是局限型，也是最常见的类型，病变仅集中在胆囊局部，多发生在胆囊底部，增生范围小、症状轻微。第二种是节段型，病变会累及胆囊部分节段，容易造成胆囊局部狭窄，引发胆汁排泄不畅。第三种是弥漫型，整个胆囊壁均匀增厚、病变广泛。三种类型均为良性病变，只是节段型和弥漫型的恶变风险略高于局限型，但概率依旧极低。

很多人将胆囊腺肌症与癌症混淆，主要是因为二者在影像学检查和临床症状上存在相似性。多数胆囊腺肌症患者

没有明显症状，仅在体检时偶然发现。部分患者会出现右上腹隐痛、腹胀、消化不良、恶心等症状，在进食油腻食物后加重，这和慢性胆囊炎、早期胆囊癌的症状高度重合。同时，在普通B超检查中，部分胆囊腺肌症的影像表现不够典型，容易与胆囊息肉、早期胆囊恶性病变混淆，造成误诊，进一步加重了大众的恐慌。

但大家可以放心，胆囊腺肌症的恶变概率极低。大量临床数据显示，单纯性胆囊腺肌症的恶变率不足1%，只有在长期合并胆结石、反复炎症刺激、病史超过十年且未做任何干预的情况下，恶变风险才会轻微升高。这也意味着，绝大多数患者的病情终身都不会发生癌变，完全不需要过度焦虑。

2.胆囊腺肌症需要治疗吗？

确诊胆囊腺肌症后，无须一刀切式切除胆囊，也不能置之不理，遵循“分层管理、定期监测、对症治疗”的原则即可。对于无症状、直径较小的局限型腺肌症患者，首选定期复查，每6~12个月做一次腹部B超检查，监测病变大小、形态、胆囊壁厚度的变化，同时调整饮食，戒掉高油、高胆固醇、辛辣刺激的食物，规律三餐，避免胆汁淤积加重病情。

针对伴随轻微腹痛、消化不良症状，或合并细小胆结石的患者，可在医生的指导下服用利胆、消炎药物，控制炎症、疏通胆汁，缓解不适症状。而对于病变范围较大、反复出现腹痛、胆囊炎发作、节段型或弥漫型腺肌症患者，为规避极低的恶变风险、避免胆囊功能持续受损，可经医生评估后，选择微创胆囊切除手术，术后预后良好，不会影响正常生活和寿命。

需要提醒的是，大家要注意避开两个认知误区。一是反应过度，确诊后盲目要求手术。胆囊是人体重要的消化器官，随意切除会影响消化功能，还可能引发腹泻、腹胀等不适。二是重视不足，认为既然是良性病变就终身不用复查，忽略了长期慢性刺激仍有可能损伤胆囊功能。

总之，胆囊腺肌症是良性慢性病变，和恶性胆囊癌有着本质区别，它不是癌症，也不是癌前病变，只是一种需要定期呵护的胆囊良性问题。面对体检报告单上的这一结果，保持理性心态，遵从专业医生的诊疗建议，科学监测、合理干预，就能有效守护胆囊健康。不必被未知的恐慌裹挟，正确认知，才是应对疾病最好的方式。☺

梨状肌卡压引发腿麻，松解后还会复发吗

◎成都市温江区中医医院 向 昊

臀部酸胀、单侧腿麻、走路发沉，是久坐人群十分常见的躯体不适，这类症状多和梨状肌卡压坐骨神经相关。通过推拿、拉伸、理疗松解梨状肌后，腿麻症状会快速消失，但不少人会出现症状反复的情况，影响日常生活。这是因为，梨状肌卡压并非单纯的肌肉僵硬问题，松解只是缓解症状的手段，是否复发取决于肌肉状态、日常姿势和养护方式。

梨状肌是臀部深层的一小块肌肉，主要负责控制髋关节旋转、辅助下肢活动，坐骨神经刚好从梨状肌下方或肌腹中间穿行。长期久坐、臀部受压、髋关节姿势不良，会让梨状肌长期处于紧张、痉挛状态，肌肉持续收缩会慢慢增厚、僵硬，对穿行的坐骨神经产生压迫刺激，形成梨状肌卡压。神经受到持续性压迫后，会出现臀部隐痛、酸胀，伴随单侧大腿后侧、小腿外侧发麻、发

沉、发凉的感觉，严重时会出现走路牵扯痛、抬腿无力的表现。

常规的松解理疗只能放松表层肌肉、暂时解除神经压迫，无法改变长期形成的肌肉发力习惯和不良体态，这也是症状反复出现的根本前提。

松解不彻底：多数常规推拿、简单拉伸仅能放松臀部表层肌肉，无法作用于深层痉挛的梨状肌，只能暂时缓解神经压迫，肌肉深层的紧张结节、粘连问题并未解决。短期放松后体感舒适，但深层肌肉依旧处于劳损状态，稍微久坐、活动不当，肌肉会快速再次痉挛收缩，重新卡压坐骨神经，导致腿麻复发。部分人群松解时只追求力度大、痛感强，过度暴力按压会造成梨状肌微小损伤、炎性水肿，反而加重肌肉敏感痉挛，让复发概率大幅提升。

日常不良姿势持续损伤：不良坐姿

和生活习惯是梨状肌反复卡压的核心诱因，松解后依旧保持久坐、跷二郎腿、盘腿坐、半躺沙发等姿势，会持续挤压、牵拉梨状肌，让肌肉长期受力失衡。久坐不动会导致臀部血液循环变慢，梨状肌代谢废物堆积，肌肉弹性持续下降，反复处于紧张痉挛状态。单次松解的修复效果，远远抵不上日常持续的肌肉损伤，久而久之就会形成“松解好转、久坐复发”的循环，让慢性卡压成为常态。

掌握科学的调理方式是降低复发风险的关键。

规范深度松解肌肉：想要减少复发，需采用精准、温和的深层松解方式，重点放松梨状肌痉挛结节，而非单纯放松臀部表层肌肉。日常可采用侧卧拉伸、臀部泡沫轴滚动、定点按压放松的方式，精准作用于梨状肌位置，每次放松时长控制在15分钟左右，以肌肉酸胀舒缓、无刺痛为宜。松解频率无须过高，坚持隔天规范放松即可，避免频繁过度操作造成肌肉损伤，逐步软化僵硬肌肉、恢复肌肉弹性，从根源上减少神经卡压的基础条件。

强化臀部肌肉力量：肌肉力量薄弱、受力失衡，是梨状肌容易劳损痉挛的关键。臀部臀中肌、臀大肌力量不足时，髋关节发力会全部转嫁到梨状肌上，加重梨状肌负担，引发反复痉挛卡压。日常可通

过蚌式开合、臀桥、侧卧抬腿等温和的居家动作，强化臀部核心肌群力量，让臀部肌肉均匀分担受力，减轻梨状肌的代偿压力。肌肉力量提升后，髋关节稳定性会明显增强，梨状肌不易出现紧张痉挛，可长效规避腿麻复发的问

题。养成良好的生活习惯：梨状肌卡压腿麻本身不属于顽固器质性病变，复发的核心不在于无法治愈，而在于日常养护缺失。松解治疗只是短期干预手段，长期稳定的体态习惯、肌肉状态才是杜绝复发的关键。日常需杜绝久坐不动，每坐四十分钟就起身活动髋关节、舒展臀部肌肉，改掉跷二郎腿、盘腿、歪坐的不良习惯，使髋关节保持中立放松状态。同时要避免频繁弯腰负重、单侧发力行走，减少梨状肌的突发牵拉损伤。坚持日常放松和肌力训练，可彻底打破复发循环，维持肌肉与神经的正常状态。

梨状肌松解后出现复发，多是松解不彻底、不良姿势持续损伤、臀部肌力薄弱导致，并非调理方式无效。单纯依靠理疗松解无法杜绝复发，结合规范放松、肌力训练、日常体态养护，才能稳定肌肉状态、解除神经卡压。长期坚持科学养护，纠正不良生活习惯，可彻底摆脱反复腿麻的困扰，恢复下肢正常体感与活动状态。☺

晨起频繁打喷嚏，不一定是普通感冒

◎川北医学院附属四川宝石花医院 张应兵

晨起一阵接一阵的打喷嚏，往往让人下意识以为是普通感冒来袭，随手拿起感冒药服用，却发现症状反复纠缠、难以根治。其实，晨起频繁打喷嚏背后存在多种健康诱因，普通感冒只是其中一种。如果忽视这些隐藏原因盲目用药，不仅无法缓解不适，还可能加重身体负担。

普通感冒确实会引发打喷嚏，但它的出现往往伴随一系列全身症状，并非只有单一的打喷嚏表现；而且普通感冒有明确的病程规律，症状一般一周左右就会好转。如果晨起频繁打喷嚏的情况持续不愈，也没有明显的全身不适，就需要跳出“感冒”的固有认知，警惕其他疾病可能，避免耽误调理时机。下面为大家介绍两种常见的情况。

1.过敏性鼻炎

晨起频繁打喷嚏，最常见的诱因其实是过敏性鼻炎，而非普通感冒。夜间睡眠时，门窗通常处于关闭状态，室内的螨虫、灰尘、宠物毛发等过敏原无法及时散发，会在空气中积聚。晨起时，人体呼吸加快，这些过敏原会快速刺激呼吸道黏膜，引发过敏反应，表现为频繁打喷嚏，还会伴随流清涕、鼻痒、鼻塞等症状。这种症状的特点是脱离过敏原后会逐渐缓解，且没有咽痛、发热、乏力等全身不适，持续时间也远长于普通感冒，如果不进行针对性调理，会反复发作。

2.环境刺激

除了过敏性鼻炎，晨起时的环境刺激也会引发频繁打喷嚏，这是呼吸道敏感的

直观表现。夜间室内空气不流通，空气污浊且湿度可能失衡，晨起开窗后，外界的冷空气、灰尘、异味等会瞬间刺激呼吸道黏膜，导致黏膜收缩，进而引发打喷嚏。此外，被褥材质不佳、室内螨虫滋生，或是晨起洗漱时的冷水刺激，都可能诱发这一症状。这类情况的核心特点是与环境变化密切相关，只要及时调整环境，症状就能快速缓解，且不会伴随其他感冒相关的不适。

学会分辨诱因，方能避

开用药误区。

1.从症状细节区分不同诱因

普通感冒引发的打喷嚏不会单独出现，通常会伴随咽痛、咳嗽、轻微发热、全身乏力等症状，病程较短，一般一周左右就会自行缓解，症状通常会先有所加重，之后再逐渐好转。过敏性鼻炎引发的打喷嚏以鼻痒、流清涕、鼻塞为主要伴随症状，无全身不适，症状会在接触过敏原后发作，脱离后缓解，且会反复出现。环境刺激引发的打喷嚏，多在晨起环境变化时出现，调整环境后几分钟内就能缓解，无其他明显不适。

2.从调理效果判断根本原因

不同诱因引发的晨起打喷嚏，调理效

果也有明显区别，这也是判断根本原因的重要依据。普通感冒无须特殊用药，通过多休息、多喝水、做好保暖，一周左右就能自行恢复，服用感冒药能缓解症状、缩短病程。过敏性鼻炎若盲目服用感冒药，不仅没有效果，还可能因药物刺激加重黏膜敏感，只有远离过敏原、进行针对性抗过敏调理，才能有效缓解症状。环境刺激引发的打喷嚏，无须用药，只需保持室内空气流通、调节温湿度、避免刺激物，就能彻底改善。

应对晨起频繁打喷嚏，核心是找准根本原因，对症调理，方能快速缓解不适，避免反复。若确定是普通感冒，无须过度用药，注意休息，避免劳累，多喝水、多吃清淡易消化的食物，做好保暖，避免受凉，促进身体自行恢复即可。若怀疑是过敏性鼻炎，要及时排查身边的过敏原，日常保持室内清洁，勤换被褥、勤通风，减少过敏原积聚，同时做好鼻腔清洁，必要时可在专业医生的指导下进行抗过敏治疗。若为环境刺激引发，晨起开窗时可先开小缝适应，避免冷空气直接刺激鼻黏膜，同时要调整室内湿度，选择舒适的被褥材质，减少和各类刺激物的接触。☺