

炎炎夏日

如何防“痔”复发

夏日炎炎, 天阳下济、地热上蒸, 人体阳气外发, 伏阴在内, 容易引发痔疮、肛瘘、炎性肠病、肛周脓肿等肛肠疾病。夏季是痔疮的高发季节, 那么又该如何预防肛肠疾病呢?

洛阳武警医院肛肠科主任王清华指出应从以下四个方面予以防范:

1. 夏季燥热, 要调神养气, 做到神清气和、通泄自如。

2. 不要强忍便意, 或人为地延长如厕时间, 这样会导致直肠对粪便的压力无动于衷, 使粪便久留肠道, 水分被过多地吸收, 引发排便困难, 诱发痔疮。

3. 要多吃富含纤维素的蔬菜如韭

菜、芹菜、丝瓜、白菜、菠菜等, 以增加大便容积、促进胃肠蠕动, 防止因便秘而引发痔疮。

4. 少吃辛辣刺激食物, 如辣椒、胡椒等, 以防这些食物刺激肠胃, 导致直肠肛门血管淤积、扩张。另外荔枝、榴莲、龙眼等热性水果也不宜多吃。

对于身患肛肠疾病的人而言, 选择合适的治疗方法尤为重要。然而许多患者认为夏天天气炎热、易出汗, 手术恢复缓慢, 还容易发炎感染, 于是病情被一拖再拖。

王清华主任介绍, 夏季其实是治疗痔疮等肛肠疾病的良好时机。首先, 根据“春生、夏长”的规律,

夏季人体新陈代谢旺盛, 上皮组织再生能力较强, 术后创伤恢复更快。临床调查也显示, 夏季治疗肛肠疾病术后恢复期要比平常缩短1/3。其次, 与创伤面大的传统开放式手术相比, 现代微创技术以其微创、伤口内置的特点, 杜绝了治疗后感染现象的发生, 而且肛门周围的血管、淋巴组织丰富, 抗感染能力较强, 也可有效避免发炎感染, 所以患者不必担忧, 应及时到正规的医院接受治疗。



走出肛肠病治疗的误区

在生活中, 很多不了解情况的患者都对肛肠疾病抱着侥幸的心理, 不愿意到医院就诊, 对此, 洛阳武警医院肛肠科主任王清华更正了三点, 让患者走出肛肠病治疗的误区。

误区一: 只要得了肛肠类疾病就得手术, 所以不愿到医院检查

更正: 肛肠类疾病多种多样, 治疗方法也是有针对性的, 很多肛肠疾病不用手术, 可以采取中药熏洗、注射疗法、局部用药、中药灌肠等方法

治疗, 主要是根据病情选择有效的治疗方法。

误区二: 肛肠手术非常痛, 与其手术遭受剧痛, 不如就这样忍忍算了

更正: 传统治疗肛肠疾病的方法是需要患者承受较大的痛苦, 但是在医学发达的今天, 肛肠手术已经进入了微创无痛时代, 正规的医院已将疼痛问题解决得很好, 没有想象中那么疼。如现在比较先进的微创隐形刀技术, 通过每秒48万次频率震荡的高频电容磁场, 作用于痔核基底部组织

并产生磁热效应, 瞬间使患处脱水、干结、萎缩、蛋白固化、血管闭缩、痔核自然脱落, 对内痔、外痔、混合痔、肛乳头肥大或肿瘤、直肠息肉均可快速康复, 具有治疗时间短、无痛苦、恢复快等优点。

误区三: 日常工作繁忙, 抽不出时间来进行治疗

更正: 不是所有的肛肠病都必须住院。现在已拥有的先进治疗手段能为患者节约大量时间, 许多小手术可随治随走, 不需住院。

专家提醒

夏季治痔疮刻不容缓

根据洛阳武警医院专家的临床经验: 夏季是痔疮高发期。因此生活中, 痔疮患者的饮食和生活习惯要进行调整。痔疮在临床上最常见的主要症状为便血、肿痛、肛门突起异物。如果得不到及时有效的治疗将导致贫血、肛瘘, 甚至引起直肠癌变。为什么夏季痔疮容易复发和加重呢? 因夏季气压较高, 空气燥热, 特别是当人在室内久呆时, 体内水分丢失过多易导致消化系统功能紊乱, 痔疮快速病变成脓肿甚至肛瘘, 肛瘘患者如果不及时救治, 会导致反复发作, 难以根治。故我们在日常生活中除做好预防外, 及时治疗是最关键的。

近期肛肠疾患者大量增多, 其中有一部分均为痔疮突发人群。夏季发病率最高, 洛阳武警医院肛肠科主任王清华预计, 今年夏季会比其他季节患病就医人数增长一倍以上, 所以提醒患者: 夏季治痔疮, 刻不容缓。

洛阳武警医院现开展的“微创隐形刀”, 采用国外专利HCPT技术, 通过每秒48万次频率震荡的高频电容磁场, 作用于痔核基底部组织并产生磁热效应, 瞬间使患处脱水、干结、萎缩、蛋白固化、血管闭缩、痔核自然脱落, 对内痔、外痔、混合痔、肛乳头肥大或肿瘤、直肠息肉均可快速康复。同时还可以药物导入, 对肛裂、肛周脓肿、肛瘘、肛门搔痒等疾病有特殊的疗效。具有治疗时间短、无痛苦、恢复快等优点。

特别提示: 洛阳武警医院特聘原洛阳市第二中医院肛肠科主任王清华, 于6月15日~8月31日在该院开展专家亲诊。亲诊期间, 医保、新农合患者, 医保、新农合直补75%, 医院直补15%, 个人支付10%。

老年人如何应对痔疮来袭

生活的不规律与运动的缺乏, 都会导致痔疮发病率增加。常说“十人九痔”, 并不一定特指某个年龄阶段的人。其实, 每个年龄段的人都有可能长痔疮, 并且痔疮的发病情况是随着年龄的增长而增加的, 老年人机体的形态和系统的功能逐渐出现衰老现象。因此, 在老年人中, 痔疮的发病率相对要高一些。

如果患了痔疮, 不要因为是小病

就不管不顾, 一定要进行相应的治疗。老年人要注意合理饮食, 了解防治痔疮的小知识, 当然加强平时的锻炼更是少不了的。

1. 加强会阴肛门肌肉的力量锻炼。甩手运动可改善腹腔血液循环, 是防治痔疮的一个较简便易行的好方法。具体做法: 站立, 两手自然下垂, 然后两臂用力向后伸, 甩手。每甩一次, 两脚趾同时用力在地上一抓, 大小腿肌肉用力一缩, 肛门也用力提缩一下。此法不仅可防治痔疮, 对其他肛门疾病也有好处。但当痔疮重度脱出、水肿、发炎、出血不止时, 此法不宜采用。

2. 预防便秘。就寝前按摩腹部有可能使次晨尽快排便。具体方法是: 以脐部为中心, 从腹部右下方的盲肠附近开始, 沿大肠的方向顺时针方向, 用力按摩腹部, 同时配合腹

部的呼吸运动。每次按摩10秒~20秒, 每晚共20分钟。此外, 入睡前一杯牛奶对刺激次日正常排便也有作用。

3. 已得痔疮的患者应下决心早日治疗。许多老年人都患有心、肺、脑或其他全身性疾病, 对治疗痔疮可能带来的危险顾虑比较大。因此, 提倡患者在60岁之前将已有的痔疮治疗好。



洛阳武警医院
 医保、低保、新农合定点医院
 专家预约: 65221999
 65225959
 (节假日照常应诊)
 QQ医生: 971408950
 网址: www.lywjhp.com
 院址: 洛阳市九都路17号
 (九都路与玻璃厂路交叉口向西100米)