

秋季 谨防肛肠病侵袭

治痔疮,找准病因是关键

尽管已经进入秋季,但近期的持续高温让很多被痔疮困扰的人再次陷入困境。在东大肛肠医院的候诊区,笔者看到在此等候的患者比平时多了近一倍。究竟是什么原因会诱发痔疮?洛阳东大肛肠医院肛肠科主任李超为您讲解痔疮发作的诱因。

如厕看报,痔疮报到。 不少人有带份报纸如厕的习惯。在如厕的同时,浏览一遍当天的新闻,看起来的确是一举两得的事,但是,这样的生活习惯,为肛肠健康埋下了不小的隐患。据名医介绍,排便时间过长,可使腹压升高,肛门直肠部充血,痔静脉曲张,甚至可导致直肠黏膜与肌层分离脱出,肛管随粪便下移,久之容易产生痔疮。

喝酒吃辣,痔疮归来。 在暑气未消时,香辣可口的烧烤、火锅仍是不少爱辣人士的首选。亲友聚在一起,吃香的喝辣的,实在惬意,可是,这惬意的背后其实也存在不小的肛肠健康隐患。

久坐久站,痔疮困扰。 现代社会的工作形式多以坐或站为主,特别是白领和教师等人群,常常一坐或一站就是一天,缺乏运动,而这也为痔疮等肛肠疾病埋下伏笔。据名医解析,久坐则血脉不行,血脉不行致浊气淤血,流注肛门而生痔,久站也能导致痔疮发生。

能拖就拖,痔疮加重。 许多患者在面对痔疮等肛肠疾病的时候,并不是选择积极的治疗,而是选择了忍,只要暂时控制住了症状,就尽可能拖,结果小病拖成大病,不需手术的拖成了必须手术,不仅增加了治疗难度,而且增加了治疗费用与痛苦。医生说,患者怕麻烦、怕痛,在临床上都是经常遇到的。

小亚(化名)的痔疮复发与上述因素都有关系,她说自己本来没想到要上医院治疗,可8月2日晚上,她上厕所时鲜血竟喷溅而出,看到那么多血,小亚几乎要晕倒了。在东大肛肠医院康复后的小亚回忆起当晚的痛苦经历仍心有余悸。据了解,小亚患痔疮5年了,最初偶有便血,排便时肛门有肿物脱出,便后自己收回。后来,她的便血症状加重,脱出肛门外的小肉球胀得很厉害,无法回纳,一碰就剧痛难忍,行走、坐卧都受到了严重限制。家人劝她去医院检查,她总是拒绝,认为只要控制饮食,痔疮就能自己消失。5年来,尽管她不时服用一些药物,但便血现象还是有增无减,脱出的肿块也越来越难以回纳。到诊所一检查,医生诊断为痔疮并做了手术。术后她在床上躺了将近半个月,结果不久后病情复发,甚至有变本加厉之势,尤其是肛门附近的疙瘩变成了两个,又疼又痒。无奈之下,她来到了东大肛肠医院就诊。

东大肛肠医院女子诊疗中心李灵草主任为小亚进行了指诊和韩国电子肛肠镜检查,确诊结果让她大吃一惊:Ⅲ期内痔、肛周脓肿、肛门湿疹。李主任说韩国电子肛肠镜采用可视医用视频和成像技术,对病灶部位进行图像采集,让医患双方清晰、准确、直观地了解病情,避免误诊、误治。由李主任组成的名医组分析了小亚的病情后为她制订详细的诊疗方案,并于8月5日顺利为小亚做了PPH微创手术。小亚术后恢复良好,马上就要出院了,她笑得合不住嘴。

李主任介绍,现在仍有许多患者认为痔疮是小病,有些患者到医院检查时才发现自己已经很严重了。痔疮非常容易误诊,比如直肠肿瘤与痔疮的症状就极其相似,误诊率很高。再者,痔疮具有极强的“弹性”,一旦停药就会卷土重来,而且复发后更加严重。

李主任提醒广大市民,季节更替的时候,空气干湿和气温变化不定,加上人们饮食上的不稳定,容易造成胃肠消化功能紊乱,诱发肛肠疾病。秋季预防肛肠疾病应做到以下几点:避免过量饮酒及少食辛辣煎炸等刺激性食物;养成定时排便的好习惯,防止大便干结,损伤肛管皮肤,造成感染。李主任还建议人们,当出现便血、肛门疼痛、瘙痒、肛门坠胀等症状时,一定要及时到肛肠医院就诊,做到早检查早治疗,以免病情加重或导致更为严重的肛肠疾患。



秋季,警惕肛周湿疹

入秋后,因空气干燥、饮食改变,腹泻、肛周湿疹、肛裂、便秘等肛肠疾病患者明显增多,其中肛周湿疹最为常见。肛肠病名医提醒,科学预防,即可避免肛周湿疹病症发生。肛周湿疹是一种常见的非传染性皮肤病,先仅肛周有湿湿的感觉,后出现瘙痒、疼痛症状,甚至导致排便次数增多,污染内裤。病程一长,肛门周围的皮肤增厚或缺失,变得灰白、粗糙,以致发生皲裂,最终会殃及臀部、会阴。肥胖者、久站久坐者、肛周不洁者、肠道功能活跃者(常放屁)、年老体弱者以及长期用强力清洁剂清洗者易发此病,且愈后易反复发作。

早期肛周湿疹患者,只需进行以下生活调养即可防止复发。

保持肛门清洁卫生。用清水从前向后或从上往下清洗肛门及会阴部,并保持干燥。千万别长期用所谓的化学洗液清洗,否则破坏了正常的菌群反倒易致病。

慎食刺激性食物。肛周湿疹治愈后易复发,常与进食刺激性食物有直接关系,如鱼虾、烟酒、咖啡、辣椒等。

因人而异,调整饮食。肠道功能活跃者经常放屁,从体内排出的气体温度较高,易灼烧肛周皮肤,故应少吃易产气的豆类、麦片、坚果等食品,也可在肛周抹些橄榄油等食用油养护,必要时须用药物。

经常锻炼,劳逸结合。平时多参加体育锻炼增强体质,注意劳逸结合,避免过度疲劳和精神过度紧张而降低抵抗力诱发此病。

秋季,怎样做好肛肠保健

入秋,怎么做好肛肠疾病的保健?痔疮并未随着炎热的气温退去,且经过一个夏季的湿热累积,加上秋燥导致身体缺水,痔疮的症状不断加重,侵袭着患者的健康与肌体。据东大肛肠医院门诊统计显示,立秋之后,患痔人数不断增加,痔疮携带者出现了便血、肿痛、脱出等症状,甚至有进一步恶化的迹象。痔疮攻势太猛,不但病友健康受损,而且有可能危及生命。如何才能有效地使痔疮“退兵”?东大肛肠医院李超主任给出了专业的意见与建议。

内外兼顾,构筑肛肠健康堡垒

若要抵挡住痔疮的侵袭,必须内外兼顾:

一是外运,即外运四肢。久坐久站会因直肠静脉丛的血液回流受阻,血管承受巨大压力,出现扩大、曲张而产生痔疮。为了避免痔疮近身,人们需加强锻炼,使血流畅通的同时也能增强身体免疫功能,可谓一举两得。二是内调,内调五脏。痔疮病变与身体五脏息息相关,上火、便秘若久治不愈,也会诱发或加重痔疮。因此,人们应改善日常饮食和生活习惯,多吃高纤维的蔬菜、水果,多喝水,少吃或不食辛辣、油炸等易上火的食物,养成每天定时排便的好习惯。

为此洛阳东大肛肠医院名医提醒人们,不要只是一味追求避暑,而忽略冰镇食品、烧烤、啤酒等对肠胃的伤害。(亦文)

关爱您的健康 我们在行动

洛阳东大肛肠医院在本次“快乐暑期健康行·肛肠健康节”期间推出“痔瘘关爱大行动”,为患者治疗肛肠疾病提供帮助。

关爱一:免费做检查,健康有保障,价值300元的肛肠检查费、常规检查费全免。

关爱二:PPH微创无痛术援助1000元、COOK痔疮枪技术援助800元、HCPT电凝消融术技术援助500元。

地址:洛阳涧西区中州西路与太原路交叉路口(消防队西邻)

提醒:活动仅限门诊,不与其他优惠同时进行,详情请拨打64909199或登录网站www.lyddgc.cn查询、QQ在线800007888。