

秋季养生 从“肠”计议

我们都知道“春捂秋冻”之说,这里包含了秋季养生的一些起居原则。那么,秋天到了,从饮食上,我们应该如何来养生呢?洛阳东大肛肠医院肛肠科主任李超说,秋季养生,我们还得从“肠”计议。

秋季养生,要防痔疮

人体胃肠道系统与全身健康密不可分,因此全身养生就离不开肠道的养生,所以,也就不难理解,为什么人们一说到养生,都要问问吃点什么。进入秋季,人们应该多食蔬菜、水果等含有大量纤维素的食物。因为这些纤维素不仅可以刺激和加强胃肠蠕动,还可以把肠内细菌和有害物质都包裹起来,增加粪便体积,从而使粪便通畅易行,既减少痔疮的发病因素,又有预防肿瘤的作用。

秋季养生,要常食养生菜

秋季养生我们可以多吃白菜、萝卜、莲藕、山药等蔬菜以及葡萄、梨等水果,这些蔬菜和水果,不仅富含膳食纤维,还具有润肺补肺的作用。因为从中医五行上来说,秋季属金,对应的脏腑则是肺脏。秋季养生就要养肺补肺,所以,在秋季常吃这些食物,不仅能对胃肠道起到很好的保健养生作用,还能补养肺脏,大家不妨一试。

秋季养生,不可冻过头

另外,李超提醒广大市民,虽然春捂秋冻是千百年来中国人的养生法则,但并非人人适用。对于体质较弱的老人和小孩来说,秋冻还得悠着点,合理地加减衣物,避免感冒以及受凉而带来的腹泻也是非常重要的。

痔疮久治不愈有内因

“痔疮手术做了两次总不见好,折磨得我心力交瘁。”近日,一患者忍受不了痔疮反复之苦,慕名来到洛阳东大肛肠医院,说是要找专家看看究竟。

对此,李超指出,痔疮等肛肠疾病的复发与患者的生活习惯、手术方式和术后护理等密切相关,任何一个环节出问题都有可能致病情复发。因此,规范化诊疗才是正确的康复之道。选择一些规模较小的医疗机构,固然费用少,但因其人员资历及条件设备等限制,很容易贻误病情,造成感染或引发严重的并发症。

李超表示,治疗痔疮等肛肠病需要一套完整的诊疗流程。首先,就医时患者必须做科学的检查。有肛门指诊、超导光肛肠镜检查,如病情需要,还需观察有无息肉及恶变,彻底筛查。这在非专业和规模较小的医疗机构,根本无法实现,何谈作出科学详尽的病理诊断。

“检查确诊后,制订治疗方案很重要!”李超指出,有的医疗机构“万人一方”,其结果必然是加重病情,甚至引发严重的并发症,不但治疗费用成倍增加,患者也需承受更大的痛苦,“治疗方式与医院实力强弱有密切关系。”

微创 PPH 手术 治痔疮安心之选

一旦得了痔疮,非要手术治疗不可,患者无需担心。据李超介绍,洛阳东大肛肠医院拥有国际先进的痔疮诊疗技术 PPH 痔疮手术,可轻松去除痔疮烦恼,真正实现痔疮治疗过程微创无痛。

微创 PPH 痔疮手术,又称为“痔上黏膜环切术”,是对以肛垫病变引起痔疮这一发病机制的新认识为理论根据的新技术。实施微创 PPH 痔疮手术过程只需 20 分钟左右。由于齿状线以上的直肠黏膜受内脏神经支配,手术后患者几乎没有疼痛的感觉;而且手术既切除直肠黏膜脱垂带,又阻断直肠末端动静脉的终末吻合支,消除痔疮发生的根源,对内痔、外痔、混合痔、环状痔、严重痔脱垂、脱肛等都有着非常理想的治疗效果,具有术后见效快、恢复快、无痛苦等特点,患者可以放心。



治肛肠病

男女分诊受青睐

“检查肛门部位的毛病,碰到个男医生怎么好意思看啊?”这虽然有讳疾忌医之嫌,倒也是很多女性痔疮患者的难言之隐。健康网站曾经作过一项专业调查,在“你不好意思看的病是哪一种”的问题上,71%的网友选择了痔疮。而如果面对男性痔疮医生,有 83% 的女性选择了“不好意思接受治疗”。

洛阳东大肛肠医院率先实行男女分诊治疗肛肠疾病,受到患者的广泛关注和欢迎,冲着该院的“分诊”制度远道而来的患者也越来越多,尤其是女性患者,对分诊制度的评价更高。

洛阳东大肛肠医院女子肛肠科主任李灵草指出:“男女分诊”并不仅仅是简单地按性别分别接诊,而是要从分诊、检查、手术、治疗、护理、换

药、留观、住院等整体流程上,为就诊的男、女患者提供以尊重个人隐私为目的的关爱式服务,这样更有助于彻底排除女性患者就诊的心理障碍,方便她们及时就医,及时诊疗,有效沟通,尽快康复。(琳琳)

温馨提醒: 如果发生肛肠病,最好是及早到专科医院检查治疗,切忌在没有对症的情况下使用药物治疗,以免发生病上加病的情况出现。此外,如遇肛肠疾病方面的困惑,请拨打 (0379)64518189 免费咨询权威肛肠科专家为您排忧解难,或登录网站 www.lyddgc.cn 查询,QQ 在线 800007888。

洛阳东大肛肠医院是医保、新农合定点医院,医保报销 80%,新农和报销 75%(在报销范围内)。

三招揭开

大肠肿瘤的“伪装”

肠肿瘤早期与痔疮发病时一样,都有大便带血,相似的症状给肠肿瘤蒙上了一层“伪装”,很多肠肿瘤患者误以为自己得了痔疮而掉以轻心,结果耽误了最佳的治疗时机。

第一招:观察出血情况。痔疮患者血色鲜红,与粪便不相混合,多为手纸带血或滴血;肠癌患者血色较暗,多混在大便里。

第二招:大便习惯改变。突然便

频、腹泻或便秘,有时大便带有黏液或脓血便,泡沫样大便。

第三招:超导光肛肠镜检查。可清晰洞察肠道内结构及病变组织,对病灶部位进行图像采集,可放大病灶部位,有效避免临床误诊、误治。

洛阳东大肛肠医院专家提醒,早发现、早诊断、早治疗才是防治大肠肿瘤最有效的措施。(亮亮)

