



不良生活习惯和工作方式,是白领患肛肠疾病率增大的主要原因,快节奏的生活让人们更容易忽略自身的健康。尤其是进入冬季后,有些人身体出现明显不适,却还以工作忙、家务多或者天太冷为借口不及时治疗,当疼痛难忍,到医院检查时才追悔莫及。

“早发现,早诊断,早治疗”是疾病诊疗的“三早”原则,发现是前提,治疗才是根本。据了解,由洛阳东大肛肠医院举办的“喜迎院庆 感恩回馈——普查肛肠健康”活动已经圆满结束,本次普查活动不但大大提升了广大群众关注肛肠健康的意识,也发现了许多肛肠疾病患者,更重要的是洛阳东大肛肠医院成立的微创诊疗中心以其强大的专家、技术、设备优势增强了肛肠病患者对手术和治疗的信心。截至日前,已有超过400名肛肠患者享受到了免费专家会诊服务。

寒冷时节 莫让“痔”来袭

1 预防痔疮 请帮腹部减压

进入冬季,气压较低,空气干冷,人们开始吃辣、喝酒、吃肉,辣椒和酒对直肠黏膜有直接的刺激作用,过度吃辣或过量饮酒都会引起直肠黏膜充血、扩张而形成痔疮。吃油腻的肉类食物易引起便秘,长期便秘也是导致肛肠病的重要原因。所以一人冬季到医院肛肠科就诊的病人就多了起来。那么如何预防痔疮发作呢?洛阳东大肛肠医院告诉你一个好方法:帮腹部减压。

一到冬季,新鲜的瓜果、蔬菜逐渐减少,影响人们对菜肴的摄入,加上气候转凉空气较为干燥,人们喝水量不够,大便比往常干硬,费力排便会使腹压增加。此外,秋季转凉使上呼吸道感染者增多,上呼吸道感染会引起咳嗽,咳嗽引起腹压增高,腹压增高,诱发痔疮。归根结底,痔疮最怕腹部“高压”。减压就能预防痔疮。

痔疮分为内痔、外痔、混合痔三类。这些痔疮视其症状轻重,可采取不同的治疗方法,症状严重的需要做手术。但治疗并不能断了痔疮的根。痔疮复发率比较高,其复发与很多原因有关,除了用药外,主要还是要从下列生活行为上预防。

干燥季节需多喝水,多吃粗纤维食物。肛肠专家李超主任介绍,喝水可以软化肠道里的大便,粗纤维的食物可以促进肠蠕动,帮助排便。这类食物包括:绝大部分的蔬菜、水果以及未经精加工的谷类和薯类等。

此外,如果你已经患有痔疮,应避免提重物,免得过度用力引起腹压升高。同样道理,饮食过饱也会引起腹压增高。而体重过重的人较易出现痔疮,因为这些人下肢承受较大的压力,因而孕妇是痔疮的高发人群,可以尝试每4小时~6小时翻一次身,最好朝左睡,减轻下半身重量对重要血管的压迫力。

久坐久站都不是好习惯,要想为腹部减压就要多活动来促进血液循环。健康人坐久了需要走动一下活动筋骨,那么痔疮患者坐45分钟起来活动5分钟,可以有效地减轻痔疮症状。但也不可久站,久站负重同样会引起静脉充血,诱发痔疮。

除了减少整个腹部的压力,避免静脉充血外,还要善待我们的排污管——肛门。保持肛门周围清洁可以预防痔疮,因为粪便中含有许多细菌,肛门周围很容易受到这些细菌的污染而诱发痔疮。

痔疮病人便后要使用柔软的卫生纸将肛门擦干净,有条件的话最好用水清洗。痔疮的部位有时会发痒,切勿去挠,一旦挠破,不仅会造成感染,还会加重病情。经正规途径买到的痔疮膏或痔疮栓等,涂到患处还可以润滑肛门,帮助大便排出,同时能局部止痛,一定程度上缓解不适。如果觉得麻烦,抹上一点凡士林也可以。

2 当心痔疮引发抑郁症

痔疮相对于人体其他的疾病来说是非常普遍的,即便动手术也是很微小的。但是痔疮对人精神上的折磨要远远高于对人体的危害。高强度的忍耐对于人的精神来说是一种摧残。所以治疗痔疮在一定程度上对抑郁症还可以起到防治作用。

洛阳东大肛肠医院肛肠科主任李超表示,痔疮不同于其他疾病,它长在人体最隐秘的部位。由于不能及时看到患处的症状,就会很轻易地导致病情的恶化,更不要提到医院治疗了。时间越长病情就越严重,越严重就越不好意思张

口,造成了一个恶性循环的过程。渐渐地,患者对病情的担忧就积压在内心深处,成了不能说的秘密,很轻易造成患者的心理负担。

听过一些痔疮患者的心声,他们大多数人的经历基本雷同,都是经过由轻到重的演变过程,大的有鸡蛋那么大,排出的便被痔疮挤压变形,甚至有的已经发展到直肠恶变的地步。

实际上,避免痔疮应从日常生活中的预防和保养开始,平时要少吃辛辣食品。由于辛辣食品会刺激肛肠部位的血管,造成充血和扩张,排便时会有刺痛和坠胀感,从

而诱发痔疮或使症状加剧。另外,榴莲、荔枝、龙眼等热性水果也不宜多吃,否则易出现便秘而引发痔疮。

所谓“精神内守,病安从来”这是千百年不变的古训,为此,洛阳东大肛肠医院也建议患者在治疗过程中心态要尽可能平和。患痔疮虽然有一定痛苦和反复性,但并不是恶疾,绝大多数人是能完全治好的。少数患者通过微创治疗技术能如愿重返工作岗位,重新开始正常健康的生活。只要保持心情舒畅,树立信心,摆脱惶恐与不安,注意饮食,起居规律,痔疮是不会对人体构成威胁的。

3 智能检查 杜绝误诊误治

近年来,随着慢性肠炎、直肠息肉和肠肿瘤的发病率不断上升,肛肠镜检查在常规检查和诊疗中的作用日益重要。但传统的肛肠镜检查会给病人带来不同程度的疼痛和不适,不免使得敏感的患者面对肛肠镜检查望而却步,导致其贻误病情。因此,用

先进的检查技术及时准确地了解病情,对肛肠疾病治疗的意义非常重大。

洛阳东大肛肠医院拥有市内首台韩国电子肛肠镜。该设备打破传统肛肠检查的弊端,对于痔疮、肛乳头肥大、肛瘘、肛裂等病症能够迅速并准确地了解其病灶的部位

以及发展程度;韩国电子肛肠镜采用国际先进的医用视频及摄像技术,可清晰地观察到放大数十倍的病灶部位,定位明确。整个检查过程安全无痛,仅需3分钟~5分钟,避免了传统检查方法造成的误诊、误治,为科学治疗提供了依据。

4 痔疮治疗进入微创时代

痔疮,痛!传统痔疮手术,更痛!疼痛、出血、肿物突出……让痔疮患者饱受煎熬,面对传统痔疮手术的疼痛,大部分患者望而止步。

传统的痔疮手术不仅给患者带来了巨大的疼痛,而且术后恢复时间长、易出现感染和病情持续恶化等,让诸多痔疮患者饱受折磨,病人闻之色变,而且传统手术疗法存在复发可能性,尤其重要的是它或多或少地切除了肛垫,因而有病人在术后有不同程度的大便失禁现象出现。肛肠疾病患者逐渐对

传统的手术治疗失去了信心。

据洛阳东大肛肠医院肛肠科主任李超介绍,传统手术治疗痔疮给病人带来的痛苦是不言而喻的。许多痔疮患者并没有及时上医院接受治疗,而是默默地忍受着痛苦。这很大一部分原因是他们担心传统手术带来的疼痛的问题。

痔疮的治疗方法分保守治疗、传统手术治疗和微创手术疗法三大类。洛阳东大肛肠医院引进的美国技术 PPH 微创术、HCPT 电凝消融术规避了传统手术治疗的

疼痛、复发的缺点,不仅实现了手术时间短,而且术后不需要住院,最重要的是,复发率极低,从而得到了患者的普遍欢迎。

值得一提的是,微创技术治疗痔疮,可针对患者不同病情,有针对性地进行个性化治疗,对身体组织伤害小、恢复快,无痛不水肿,因此特别适合中老年人、注重工作效率的白领人群以及手术后再发的患者朋友。该技术适应症广泛,可运用于内痔、外痔、混合痔、嵌顿痔、肛门狭窄、直肠黏膜脱垂等疾病的治疗。(小晓)

温馨提醒

如果患了肛肠病,最好及早到相关医院检查治疗,一定不能在没有对症的情况下使用药物治疗,以免病上加病。此外,如遇肛肠疾病方面的困惑,请拨打电话(0379)64909199,可进行免费咨询,权威肛肠科专家会为您排忧解难。