



冬季防痔 重在细节

不良生活习惯和工作环境，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，却以工作忙、事情多或者天太冷为借口不及时治疗，当疼痛难以忍受，到医院检查时才追悔莫及。

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。吃油腻的肉类易引起便秘，长期便秘也是导致肛肠病的重要原因。所以一到冬季前来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，新鲜的瓜菜水果逐渐减少，影响人的维生素摄入，加上天气转凉空气较为干燥，喝水量不够，大便比往时干硬，费力排便会使腹压增加。此外，冬季上呼吸道感染增多引起咳嗽，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。这些痔疮视情况轻重，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，主要还应从下列饮食和生活行为上预防。

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，得避免提重物，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，因为下肢承受较大的压力，因而孕妇是痔疮的高发群体，可以尝试每4~6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力。

久坐久站都不是好习惯，为腹部减压就要多活动促进血液循环。健康人坐久了需要走动一下活动筋骨，痔疮者坐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，避免静脉充血腹压增加外，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，诱发痔疮。

痔疮病人便后使用柔软的卫生纸擦干净，有些卫生纸过分粗糙，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，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，涂上可以润滑肛门，帮助大便排出，而且还可以局部止痛，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神经来说是一种摧残。所以防治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，它长在人体最隐私的部位。由于不能及时看到患处的症状，这样就很容易导致病情恶化而难以向人开口，更不要提到医院治疗了。久而久之，时间越长病情就越恶化，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，病情的担忧就囤积在内心深处，成了不能说的秘密，很容易造成心理负担。

看过一些痔疮患者写下的的心声，大多数人的经历基本雷同，都是由轻到重的过程演变，痔疮越演越烈，大的有鸡蛋那么大，排出的便便被痔疮挤压得已经变形，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保养开始，平时要少吃辛辣刺激食品。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，否则易出现便秘从而引发痔疮。

所谓“精神内守，病安从来”，这是千百年不变的古训，对此，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，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康复的。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。只要保持情绪正常、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，间接使得敏感的患者面对肛肠检查望而却步，贻误病情。因

此，以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，该设备打破了传统肛肠检查的弊端，对于痔疮、肛乳头肥大、肛痿、肛裂等症能够迅速并准确地了解

其病灶的部位及发展程度。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3~5分钟，避免传统人为造成的误诊、误治，为科学治疗提供了依据。

4 治疗痔疮进入微创时代

痔疮，痛！传统痔疮手术，更痛！疼痛、出血、肿物突出……让痔疮患者饱受痛苦，可面对传统痔疮手术的疼痛，大部分患者望而却步。

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、病情持续恶化等问题让众多肛肠病患者饱受折磨，病人闻之色变。传统手术疗法存在一定的复发可能性，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失禁现象发生。肛肠疾病患者也逐渐对传统的

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，传统痔疮手术带来的痛苦是不言而喻的，许多痔疮患者没有及时上医院接受治疗，默默地忍受着痛苦，很大部分原因是担心痔疮手术疼痛的问题。

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疼痛、复发的缺陷，不仅实现了手

术时间短，而且术后无需住院，最重要的是复发率极低，从而得到了患者和医生的普遍欢迎。

值得一提的是，微创技术治疗痔疮，可针对患者病情不同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、注重效率的白领人群以及痔疮手术后再发的患者朋友。该技术适应症广泛，可用于内痔、外痔、混合痔、嵌顿痔、肛门狭窄、直肠黏膜脱垂等疾病的治疗。

温馨提醒

如果发生肛肠病，最好及早到相关医院检查治疗，切忌在没有对症的情况下使用药物治疗，以免出现病上加病的情况。此外，如遇肛肠疾病方面的困惑，请拨打(0379)64909199免费咨询，权威肛肠科专家会为您排忧解难。