

秋季谨防这类疾病高发

——访大同新和医院肛肠科主任李裕

本报记者 刘锦秀



大同的秋季,昼夜温差大,空气又十分干燥,导致人体的汗液蒸发快,不少人会出现口干舌燥等秋燥症状,如果盲目地进补,大量地吃辛辣刺激性以及油腻的食物,会使胃肠道处于缺水状态,最终诱发肛肠疾病。大同新和医院肛肠科主任李裕说,肛肠疾病在秋季多发的原因,还包括多数患者对痔疮、肛瘘等肛肠疾病的前期症状不重视,认为忍忍就可自行恢复,或不愿意去医院治疗,一拖再拖使病情发展得更快。

秋季最易引发这些肛肠类疾病

李裕说,首先是肛裂。秋季容易受到秋燥的入侵,身体处于缺水状态时会引起大便干结,排便变得困难,尤其是对于长期便秘的人群来说更应该引起警惕。排便困难时,人们会用更大力气来排便,这样会撑破肛门,从而引起肛裂。肛裂患者会出现强烈并且持续性的疼痛感,部分人因为害怕疼痛而出现了排便恐惧心理,最终进入恶性循环状态。第二是痔疮。秋季是痔疮的高发时间段,而且病情会反复发作。秋季天气转凉,一些人为了贴秋膘,盲目地进食大量肉食等热性的食物;还有一些人喜食辛辣刺激性食物,不规则饮食结构以及暴饮暴食等都会导致痔疮频繁发作。第三是肛周脓肿及肛瘘。秋季,大量的病菌会不停地繁殖,不注意饮食卫生,不良的饮食习惯以及昼夜温差过大都会引起腹泻、腹痛等胃肠道疾病,抵抗力和免疫力下降了,会引发肛周脓肿。肛周脓肿表现为肛门旁边肿物隆起,按压的时候有疼痛感,有脓液形成的时候会有波动感。如果肛周脓肿再恶化发展,就会形成肛瘘。肛周脓肿和肛瘘是一种疾病的不同时期,早期称为肛周脓肿,一旦破溃、流脓以后就称为肛瘘。

好习惯可减少这类疾病的发生

李裕说,防范大于治疗,尤其是针对发病原因进行预防就显得非常重要,这样可以大大降低肛肠疾病的发病率,减轻患者

的痛苦。具体而言,需要做到以下几点:

第一,养成良好的排便习惯,这是预防肛肠疾病发病最为重要的一点。每日排便以一次为宜,大便时不要看书读报、玩手机等,不要久蹲或过分用力。晨起喝一杯凉开水有助于防止便秘。

第二,不要久忍排便,避免形成习惯性便秘。便秘患者平时要多食含纤维素成分较多的蔬菜和水果,少食刺激性食物。

第三,饮食清淡。痔疮最忌讳饮食辛辣刺激,保持清淡的饮食是预防和治疗痔疮的重要途径。同时注意饮食清洁,不吃无卫生保障的食物,防止发生肠炎、腹泻等,这对肛瘘患者来说很重要。

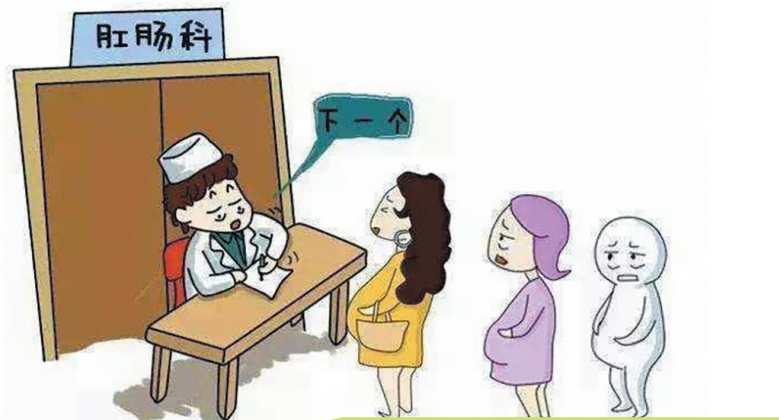
第四,保持心情愉快。焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪可能会使消化功能减弱,或刺激胃部产生过多的胃酸,其结

果也会使胃内气体过多,造成腹胀等。

第五,养成良好的生活习惯。不要暴饮暴食,不要饿肚减肥,要保持肛门清洁,最好每晚睡前温水坐浴一次。从事久坐、久立职业的人应该经常地变换体位,适当地增加运动,每天应该坚持1小时左右的适量运动,这不仅有助于消除不良情绪,而且还可以帮助消化系统维持正常的功能。

第六,可以适当吃一些寒性水果蔬菜。例如香蕉、柿饼、苦瓜、西红柿、绿豆、菠菜、丝瓜、黑木耳等,中医认为这些果蔬性寒味甘,有清热、润肠、解毒的作用,可预防痔疮、肛瘘等疾病复发。

李裕提醒广大市民,秋燥,再加上中秋临近,市民享受美食的同时,切勿放松警惕,让肛肠疾病有可乘之机。



同为颈椎痛,发病原因或许不同

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

颈椎病是现代社会中发病率较高的一种疾病,不少人都为颈椎病苦恼不已,但只有了解颈椎病的发病原因,大家才能更好地预防和治疗颈椎病。今天,大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝为大家详细介绍颈椎病的几种类型和发病原因。

郭永宝说,外伤是颈椎病发生的直接原因。其实,在外伤前,人们的颈椎可能已经有了不同程度的病变,使颈椎处于高度危险状态,外伤直接诱发颈椎病。不良的姿势也是导致颈椎损伤的一大原因。躺在床上看电视、玩手机,喜欢高枕,长时间操作电脑,剧烈地旋转颈部或头部等这些不良的姿势和习惯均会使颈部肌肉处

于长期的疲劳状态,容易发生损伤。此外,颈椎的发育不良或缺陷也是颈椎病发生不可忽视的原因。

具体而言,颈椎病发病通常有以下几种类型和原因:

1.颈型颈椎病。发病原因:颈部肌肉、韧带慢性损伤,颈椎间盘退化变形,椎体不稳,小关节错位,再加上受寒、感冒、劳累、睡眠姿势不正确等因素,颈部肌肉、韧带受到压迫,导致颈椎病发生。

2.神经根型颈椎病。发病原因:颈椎间盘退化、突出、骨质增生或骨赘形成,椎管内或者椎间孔内神经根受到刺激和压迫。

3.脊髓型颈椎病。发病原因:颈椎间盘突出、韧带肥厚骨化等因素造成颈椎椎管狭窄,脊髓受压和缺血,引起脊髓传导功能障碍。

4.交感型颈椎病。发病原因:颈椎间盘退变和节段性不稳因素,对颈椎周围交感神经末梢造成刺激,产生交感神经紊乱。

5.椎动脉型颈椎病。发病原因:颈椎病出现节段性不稳和椎间隙狭窄时,造成椎动脉受压,椎体边缘的骨赘可直接压迫椎动脉或者刺激椎动脉周围交感神经纤维,使椎动脉痉挛,导致椎基底动脉供血不足。

锦秀

秋季幼儿食醋好处多

秋季,如果在宝宝的菜肴里适量加一些醋,不仅能够使菜肴变得更加美味可口,增加宝宝的食欲,而且还能提高宝宝的免疫力。

好处1 帮助消化、增进食欲。醋能刺激胃酸分泌、帮助消化,适量吃醋对一些原本胃酸分泌较少的宝宝能起到生津开胃、增强胃肠蠕动、促进食物消化的作用,秋季易干燥,还能增强宝宝的食欲。

好处2 提高胃肠道免疫力。醋中含有醋酸成分,可以有效地抑制多病菌的生长和繁殖。

好处3 保护体内的维生素C。在烹饪蔬菜时添加一小匙醋,蔬菜中的维生素C就会被有效地保护起来。

好处4 促进体内新陈代谢。醋能降低血糖含量,有利尿作用,客观上可以减轻宝宝的肾脏负担。

广告信息



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码:5555559

哪些生活习惯会伤胃

俗话说,十胃九病,这提醒人们胃作为人体重要的消化器官很容易生病,必须小心呵护。但现在的事实却是,不仅老年人不关注胃部健康,更有许多年轻人正在肆无忌惮地糟蹋自己的胃,成为老胃病患者的“接班人”。专家提醒,有些不良的生活习惯会伤胃。

1.胃怕不守时

废寝忘食是不少上班族的习惯,但就是这无意间的饥一顿饱一顿,正在慢慢侵蚀胃的健康,近年来,功能性消化不良、胃炎、胃溃疡的发病率在工作忙碌的白领人群中日趋升高。

对策:每日三餐定时,到了规定时间,

不管肚子饿还是不饿,都应主动进食,避免过饥或过饱,使胃保持有规律的活动。

2.胃怕饮食不洁

幽门螺旋杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一种重要致病因子,大多是由于饮食不洁、相互传染所致。幽门螺旋杆菌会寄生在胃及十二指肠的黏膜中,使黏膜发炎,引发胃病。

对策:讲究饮食卫生,饭前洗手,不吃霉变、过期食物;分餐制可以降低幽门螺旋杆菌感染率,尤其家中有人患胃溃疡时,分餐制非常必要。

3.胃怕狼吞虎咽

如果咀嚼不细、狼吞虎咽,粗糙的食

物就会直接磨损胃黏膜,并增加胃的负担,使食物在胃内停留的时间延长,从而造成胃部肌肉疲劳,胃动力下降。

对策:细嚼慢咽,对食物充分咀嚼,可使食物尽可能变“细”,减轻胃的工作负担;咀嚼的次数愈多,分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。

4.胃怕受寒

胃是一个对外界气候和温度很敏感的器官,人体受到冷空气刺激后,胃部容易发生痉挛性收缩,从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。

对策:保持胃部的温度,不要受寒;忌贪吃冷饮、凉性的瓜果等。

武珍珍