

# 做好5件事预防痔疮

——访大同新和医院肛肠科主任马宏志

本报记者 武珍珍



冬季之所以是痔疮的“高发期”，主要是因为气候干燥，人们容易便秘，而便秘是痔疮发生的一个重要因素。此外，寒冷的气温会导致肛门周围血管收缩，也增加了痔疮发生的风险。那么，如何预防痔疮呢？大同新和医院肛肠科主任马宏志介绍，做好以下5件事预防痔疮。

随着生活节奏越来越快，痔疮的发病率也越来越高，可谓“十人九痔”。据中国肛肠协会的调查统计，肛肠疾病的发病率59%，其中痔疮的发病率最高，占发病总人数的87.25%。很多人百思不得其解，为啥好好的就成了有“痔”之士了呢？

## 3个习惯，让痔疮悄悄找上门

在人类逐渐进化成直立行走的过程中，心脏血管中形成了瓣膜，它就像一个门，让血液顺着一个方向走，所以不容易出现回流。而肛门处的血管，既没有这个门，又是动静脉的交汇处，所以当腹部压力增大，如用力排便、提重物、怀孕等，就容易出现静脉曲张，引发痔疮。马宏志医师提醒，以下生活习惯也会让“菊部地区”不堪重负：

### 1. 带着手机进厕所

目前临床已经证实了如厕时间久与痔疮的因果关系，即使在没有便秘的情况下，蹲厕时因为玩手机、看报纸导致时间过久的不良排便习惯，同样可以促使痔疮发生。

有研究表明，排便时间超过10分钟，痔疮发生率可达70%以上，建议如厕时间不超过5分钟。

### 2. 久坐、久站、久蹲

《中国成人常见肛肠疾病流行病学调查》的数据显示：每天保持不良姿势（如久站、久坐）4小时以上者肛肠疾病患病率为56.67%，而保持不良姿势小于1小时的人群该比例仅为44.95%。

### 3. 嗜酒嗜肉

马宏志医师介绍，除了辛辣刺激的食物外，酒精和肉食也是影响痔疮的因素。酒精有加速人体血液循环的作用，过量饮酒既是痔疮发生的诱因，又是加重症状的因素之一。

过多食用烧烤、烤串、煎炸食物等水分少的肉食，容易导致大便干结、肛周血管扩张、破裂等。

## 痔疮VS直肠癌，傻傻分不清楚

马宏志医师提醒，有些人可能不把痔疮当回事，往往导致病情严重后才去医院做检查，检查后发现这根本不是痔疮，而是直肠癌。

由于发现得晚，耽误了最佳治疗时期。那么，我们能不能在便血初期，通过血的颜色来判断是痔疮还是直肠癌呢？

### 1. 便血

痔疮的出血是因为粪便摩擦扩张的血管引起，颜色多为鲜红色的，出血量会比较大，有的甚至呈喷射状，但是不会和粪便混淆，常常附在大便的表面；直肠癌的出血主要是因为癌组织质地脆弱出血引起，多为陈旧的，颜色多为暗红色或果酱色的，常和粪便粘连在一起，可伴有脓液。

### 2. 排便习惯改变

痔疮和肠癌患者排便次数不同，因为大肠癌患者肠道中有肿瘤，肿瘤可压迫肠道，排便和之前相比会多很多，而且排便后总有排不完的感觉。痔疮排便次数正常，只不过排便会有明显的疼痛。如果以前排便很规律，最近排便异常，有时出血便秘、有时腹泻，有时便秘腹泻交替进行，这时要警惕肠癌，建议及时就诊。

### 3. 疼痛的感觉

马宏志医师介绍，痔疮的不舒服以及肛裂引起的出血会感觉肛周的疼痛，痔疮的疼痛是间断性的，不是持续性的，一般是排便前会有疼痛，便后洗一洗，疼痛减轻。

直肠癌的疼痛是持续性的，癌症的疼痛是压迫了神经，所有很多癌症患者要按时按点打杜冷丁（镇痛药）。

## 痔疮发作了，该怎么办？

马宏志医师说，大部分情况下，人类和痔疮还是能和平共处的，重点是减轻症状：症状较轻的时候，可以用高锰酸钾片温水

坐浴，改善局部血液循环，杀菌消炎，温柔相待；遵医嘱使用一些油剂或栓剂，减轻“菊部”不适；出血较多的时候，采用口服药物治疗，止血消肿。

如果痔疮经常发作，需尽早到医院检查治疗，具体情况遵医嘱。

## 掌握5招预防痔疮

马宏志医师介绍，做好以下5件事预防痔疮。

### 1. 控制危险因素

痔病的一般预防措施是控制危险因素，包括戒烟限酒，规律运动，保持心情舒畅。避免长期坐立，对于每天需要长时间静坐的人群，可使用透气坐垫以减轻局部压力。

### 2. 调节饮食习惯

少吃火锅少撸串，避免辛辣刺激食物，多吃蔬菜水果。良好的饮食习惯一方面可以保持排便通畅，另一方面又可减轻痔疮的静脉曲张。

### 3. 改变不良排便习惯

根据《中国成人常见肛肠疾病流行病学调查》的统计，排便时间超过30分钟，肛肠疾病患病率相较正常水平上升近20%，达到68.52%。而如果能将排便时间控制在5分钟以内，这一数字将回落到44.41%。

少在上厕所时玩手机、读书，因为长时间处于排便姿势或过度用力，容易增加肛周局部血管压力和导致扩张瘀血。

### 4. 注意保持肛周清洁

注意保持肛周清洁，此外还需注意及时就诊治疗长期便秘、前列腺增生、肛周感染、结直肠息肉等疾病，保持大便通畅和规律。

### 5. 日常多做提肛运动

全身放松，吸气，同时肛门向上提；呼气时肛门放松。早晚各1次，每次做30下。长期坚持下去，对痔疮有所改善。

## 刷牙的五大误区，你中招了吗？

你真的会刷牙吗？很多人会毫不犹豫回答“会，我都刷了十几年牙了，怎么会错呢？”但事实上，很多人都是在无效刷牙，让我们一起来看看刷牙的常见误区。

误区一：横着刷牙。长期横着用力刷牙，是牙齿出现“楔状缺损”的诱发因素。具体表现是牙齿根部有一条横槽，而且随着缺损的加深，会出现牙齿酸痛，甚至伤害到牙齿中央的牙髓，也就是牙神经。

误区二：很多人认为在刷牙的过

程中力度越大刷得越干净。但实际上，牙齿并没有你想的那么坚硬，太过用力反而容易造成牙龈出血、牙龈损伤，甚至牙龈萎缩。

误区三：刷牙只刷牙齿尖端。牙齿尖端就是平时我们说话、微笑露出最多的部分。有的人认为牙龈比较“脆弱”，于是刷牙时避开牙龈，这也是错误的。牙齿最需要清洁的部位，不是牙齿尖端而是牙齿接近牙龈的部位。因为这里容易聚集食物残渣与牙菌斑，如果长期不清理就会慢慢形成牙结石，从而

而导致牙龈发炎、出血。

误区四：刷牙时间太短。很多人刷牙就像每天在走过场，挤上牙膏在嘴里转一圈，漱漱口就结束了，这其实是无效刷牙，会使清洁效果大打折扣。一般来说，刷牙时间不少于2分钟，才能有效清洁牙齿。

误区五：不用牙线。单纯的刷牙只能清除部分的牙菌斑，剩下的一部分藏在牙缝隙及牙龈缘下。长期不清洁，牙缝中的食物残渣和细菌就容易变成牙结石，导致邻面龋等口腔问题。



**书荣齿科**

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 调理脾胃 做到饮食有节

日常生活中，经常听到有人说“我的胃不好，不能喝凉水，一喝就胃痛”。

中医认为脾胃是后天之本，气血生化之源。脾与胃互为表里，饮食不节、七情内伤、感受外邪等多种因素都能损伤脾胃，导致嗳气、食欲不振、腹痛、恶心、呕吐等一系列症状。

那么，该如何调理脾胃呢？

饮食有节。俗话说“病从口入”。饮食不节、暴饮暴食或寒温失宜、偏食辛辣等都

容易损伤脾胃。所以日常饮食要有规律，不偏食，尽量清淡饮食，勿食肥甘厚味，使脾胃保持正常的运化功能。

凝神静气。七情内伤容易导致身体各个器官的功能失常，特别是脾胃的升降功能最容易受到影响。情绪对食欲、消化、吸收有很大的影响。再者，脾胃属土，肝气属木，情绪不佳容易属性相克，造成胃部不适等。

适当运动。俗话说“饭后百步走，活到

九十九”，适当运动有助于消化，但饭后不宜立即运动，因为食物还未消化时运动容易导致胃下垂。进食1小时后可以进行低强度的运动，如散步、打太极拳等。

按揉腹部。适当按揉腹部可以增强脾胃的消化功能，因为腹部有足阳明胃经、足太阴脾经等经络循行分布，有上脘、中脘、下脘、神阙等重要穴位分布，适当对腹部穴位进行刺激，能起到舒筋活络、和胃止痛等功效。

艾灸调理。对于脾胃虚弱、脾胃虚寒者，可艾灸足三里穴、神阙穴、中脘穴、天枢穴等，能够起到温中散寒、健脾和胃的作用。

中药保健。在采取多种方法仍然不能缓解脾胃不适的情况下，可以采用传统中药治疗。常用的中成药有参苓白术散、香砂养胃丸等。但是中成药不能乱吃，必须通过中药医师辨证，给予相应的药物治疗，否则可能适得其反。

据《大河健康报》