

节日肛肠病 防治结合最重要

——访大同新和医院肛肠科主任马宏志

本报记者 武珍珍

在春节假期万家团圆、阖家欢乐的时刻，总免不了有各种饭局。每天大鱼大肉、推杯换盏，很多人肠胃不堪重负，出现便秘、痔疮、肛周脓肿等肛肠问题，肛肠疾病成为近年来“节日病”的一大种类。大同新和医院肛肠科主任马宏志介绍，节日里饮食油腻、饮酒量增多、久坐不动等原因，都容易引起肛肠疾病，节日肛肠病，防治结合最重要。



春节期间，许多人平时的生活规律被打破，熬夜、过度劳累，加之饮食不规律，过多进食油腻食物，尤其是羊肉、辛辣食物等在中医上属于热性食物，大量的摄入，定时排便的规律被打破，诱导肛门疾病的发生。大同新和医院肛肠科主任马宏志说，节日期间有些人过度饮酒，引起大便干燥或者便秘；也有些人饮食不洁，引起腹泻，便次增多；或长时间保持坐姿（打麻将、上网等），这些都能加重肛周局部压力，引起局部血液回流欠佳，引起内痔脱出，嵌顿、出血增多；外痔水肿疼

痛，局部分泌物增多，大便疼痛。因此，在春节期间，需要合理饮食，避免大量饮酒，避免暴饮暴食，少吃油炸食品，合理分配休息和娱乐时间，避免进食大量干果类食品（尤其是儿童），例如花生、瓜子、开心果等，平时要适量运动。肛肠病是常见病、多发病，可防可治，预后良好。它们的发生与饮食习惯有着密切的联系，所以预防肛肠疾病的发生我们要做到以下几点。

均衡饮食 少食辛辣食物

在饮食上要保持肉、菜、面

食、水果等均衡摄入，饮食要有节制。

马宏志建议，少吃或不吃有浓郁辛香酸辣风味的菜肴，对一些中医认为属“温热”性味的食品如羊肉、驴肉、鸽肉、桂圆、荔枝等，食用时要适量；饮食中注意脂肪、蛋白质与膳食纤维的合理比例，即荤素搭配，以免造成营养吸收障碍；蔬果选择可偏于“凉”性，如甜橙、生梨、芹菜等；荤菜选择性“凉”或“平”的，如鸭肉、鱼肉、猪肉等。

适量饮酒 避免急性肛肠疾病

马宏志介绍，大量饮酒尤其是度数较高的烈性酒，可促使痔疮、肛周脓肿等的发生或诱发肛肠疾病急性发作，尤其是既往有痔疮、肛周脓肿、肠炎、肠易激综合征等病史的朋友们，一定要控制饮用量。

适量运动 避免血液瘀滞

因气温较低，人们的外出活动有所减少，作息不规律，马宏志建议长时间保持坐姿和下蹲位，诸如上网、打麻将等应控制在1~2小时内，或期间适当改

变体位，站立、走动一小会。适当的活动有助于促进肠道蠕动和肛门周围血管的血液循环，避免血液淤积而引起的痔疮发作。久坐不动使人体气虚下陷，肛门周围血管血液瘀滞，造成病变。

规律作息 提高身体免疫力

马宏志建议尽量维持规律的作息，避免因熬夜而导致免疫力降低，做到每日定时排便，不在厕所里长时间蹲坐，排便时不要看手机，用最短时间排出大便，日大便1~2次或两日大便1次，大便有形无异物，大便时间不超过5~10分钟（中老年人适当延长5分钟），大便轻松，肛门无痛苦，最好每天能做到定时大便，以减少局部刺激，避免肛肠疾病的发生。

如果出现腹泻、便秘、肛周疼痛、便血等肛肠疾病症状请及时到新和医院肛肠科就诊，该院对混合痔开展无痛微创手术（PPH术、内痔圈套术），可开展一次性根治肛周脓肿手术、复杂性肛瘘根治术、门诊直乙镜进行大肠癌筛查。

精准诊断破解疑难 专业治疗转危为安

大同守佳消化病医院成功救治垂体危象患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

垂体功能减退性危象，简称垂体危象，是危及生命的危重症。它基于垂体功能减退引发的肾上腺皮质激素和甲状腺激素缺乏，人体对外界环境变化的适应能力便会大幅下降，机体抵抗力也随之减弱。在各种应激因素的刺激下，如感染、腹泻、失水、中暑、手术、外伤、麻醉，甚至使用各类镇静安眠药等，患者的病情会急剧恶化。其症状表现多样且凶险，可能出现高热，体温超过40℃，或是低温，体温低于35℃；还可能引发低血糖、低血压、循环衰竭，患者会出现意识淡漠、精神失常、谵妄，甚至陷入昏迷，生命垂危。

大同守佳消化病医院内分泌科，在我市内分泌专家、大同市内分泌学会主任委员王桂英教授的带领下，在各类内分泌疾病的诊断与治疗领域成绩斐然。尤其是在应对内分泌疑难病症以及危重症患者的救治工作中，展现出了显著的优势和突出的专业能力。

近日，一位患者及他的家属怀着最后的希望，慕名来到大同守佳消化病医院。此前，他因乏力、意识不清，辗转多家三甲医院，多次住院却始终无法确诊病因。特别是最近，患者因呕吐、食欲不振、意识模糊、无法辨认家人，需再次紧急就诊，来到了大同守佳消化病医院。据了解，患者在近两年一直感到乏力，近半年更是长期卧床。初步的化验结果令人揪心，患者血钠、血氯含量远远低于正常水平危急值，血细胞分析和血气分析结果显示，患者不仅贫血，血氧饱和度也极低，生命体征极不稳定，病情随时可能进一步恶化。

面对如此危急的情况，医院迅速行动，立即组织了以王桂英为核心的专家组，启动多学科会诊机制。专家们首先排除了患者高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病，同时也排除了传染性疾病以及食物、药物过敏的可能性。在会诊查体过程中，患者精神萎靡、表情淡漠，瞳孔对光反射减弱，眼睑苍白，无法辨识家人等症状，引起了王桂英的高度警觉。王主任一边立即安排甲状腺功能、肾上腺素水平化验以及颅脑磁共振检查，一边耐心地向患者家属详细询问既往病史。经过深入交流，终于了解到患者在30多年前曾做过垂体瘤手术。王主

任初步判断，患者的病情极有可能是垂体功能减退，在其他诱因的作用下，导致病情急剧变化。

不久，化验和检查结果出来了，证实了王主任的判断。患者被确诊为“脑垂体瘤术后垂体前叶功能减退危象、低钠血症、低氧血症、贫血、脑梗死”。明确病因后，治疗便有了方向。医院迅速制定了针对性的治疗方案，进行激素补充、补钠、补甲状腺素、对症补液以及口服药物治疗，并启动一级护理，医护人员时刻密切观察患者的病情变化，及时调整用药。

经过医护人员的全力救治，患者的病

情逐渐趋于稳定，生命体征持续好转，原本危急的症状也逐渐减轻，最终恢复正常。在后续的治疗过程中，各项检查结果也充分证明了诊断和治疗的准确性与有效性。

患者康复出院时，激动得热泪盈眶，紧紧握着医护人员的手，感激之情难以言表。患者家属感慨地说：“我们都以为几十年前的病，怎么可能影响到现在，一般人根本想不到，在别的医院怎么都查不出病因。多亏了咱们消化病医院的王主任和各位专家，火眼金睛，明察秋毫，给了家人第二次生命。”

此次垂体危象患者的成功救治，充分体现了大同守佳消化病医院在应对急危重症方面的专业实力、高超医术和丰富经验，也彰显了医院“以患者为中心”的服务理念，以及为人民生命健康保驾护航的医者使命。据悉，在王桂英的带领下，大同守佳消化病医院内分泌科已经成功救治了包括垂体危象、糖尿病酮症酸中毒高渗昏迷等在内的多例危重症患者，赢得了患者和社会的广泛认可与信赖。

在此，我们也郑重提醒广大市民，一旦身体出现精神萎靡、食欲差等现象，一定要及时前往医院就医，接受专业的诊断和治疗。垂体危象的关键在于防范，早发现、早诊断、早治疗，这是帮助患者转危为安的核心所在。