

你有每天洗屁屁的习惯吗?

长期不洗,易引发多种肛周疾病

大家都知道脸部每天暴露在空气中,接触的脏东西比较多,所以每天都要认真清洁。然而很多人却忽视了屁股的卫生,如果没有每天洗澡的话就不会特地单独清洗屁股。事实上,洗屁股可能比洗脸更重要,这是为什么呢?

为什么要洗屁股?

肛门的皮肤细腻,而且有很多的褶皱,密集的褶皱为粪便和分泌物的残留创造了机会,所以用卫生纸很难100%的擦干净。

研究表明,用卫生纸擦屁股,尽管使劲擦,或者擦好几遍,也会在肛门褶皱部位残留大概0.1克左右的粪便,且这里处在一个不见光不透气的隐秘位置,于是就成了细菌滋生的温床,如果不及时清洗或者清洁不到位,就会引发多种肛肠疾病。

不经常洗屁股有哪些危害?

有研究表明0.1克粪便约含有100万个病毒、10万个细菌、10个虫卵等,而且致病菌种类也相当多,潜在的感染风险高。

长期隐匿在肛门褶皱中的细菌,会对局部皮肤黏膜产生炎性刺激,进而会引起多种肛肠疾病,例如:

1. 肛周瘙痒

肛门长期伴有粪便和分泌物侵蚀,很容易造成肛周的瘙痒,长时间的肛周瘙痒,可能会导致肛周皮肤病、肛周器质性病变。

2. 肛周湿疹

肛门长期存有粪便并长时间处于潮湿、不透气的状态下,常常会诱发肛门湿疹,引发瘙痒、渗出、溃烂。除了肛门周围皮肤,湿疹还可能蔓延至会阴、臀部、大腿根等部位。

3. 痔疮

长期饮酒、嗜辣、久坐、



便秘、腹泻等都会引起痔疮发作,而肛门部位的不卫生,附着在上面的细菌及分泌物会刺激直肠肛管部,引起静脉充血和扩张,痔静脉回流受阻,也会引发痔疮的发作。

4. 肛瘘

肛门长期处于细菌炎症分泌物中,引发肛窦炎、肛腺感染,会进一步由内向外蔓延,导致肛门周围间隙细菌感染,最终引起肛周脓肿,肛周脓肿发展很快,几天即可穿破皮肤或者穿通肛管直肠形成肛瘘。

肛瘘会引起坠胀、流脓、肛周潮湿、分泌物增多、瘙痒、肛周不适等异常感觉,肛瘘一旦形成无法自愈,必须手术治疗。

洗屁股时应注意什么?

1. 不要长期用洗剂

很多人为了清洗干净,通常会使用沐浴露、香皂、私处洗剂等,这样做反而会带来更多问题。使用香皂或者沐浴露等,会破坏肛周皮肤表面PH值,干扰肛周皮肤的酸碱平衡,使皮肤干燥,从而可能会引起肛周瘙痒等疾病。

对于那些已经有肛肠疾病的人群,使用香皂或者沐浴露反而会加重病情,甚至引起其它疾病的风险。

2. 清洗次数过多也不好

正常情况下,每日1次即可,清洗次数过多,可能会打乱肛管正常的分泌功能,进而

降低肛门的抗病能力。

3. 尽量使用淋浴头冲洗

用流动水冲洗,更加干净卫生,建议水温大概40℃左右即可,不要太烫或者太凉,以免烫伤或者过于刺激肛周皮肤。

4. 专盆专用

有些人没有用淋浴的条件,也可以盆洗,但一定要注意专盆专用,不要把洗屁股的盆和洗袜子或其他物品的盆混用,同时注意每次洗屁股前,一定要把盆清洗干净。

保护“脆弱”的屁股

1. 改掉久坐不动的习惯

久坐会导致臀部肌肉无力,进而会影响到身体的稳定和平衡性,尤其是下肢。肌肉力量不足,可能会使得骨盆前倾,在运动过程中,受伤的几率也会升高。另外,久坐还容易让屁股处于潮湿的环境,更容易产生细菌,影响健康。

2. 少穿紧身裤

不管是男性还是女性,都不建议长时间穿太紧的裤子,建议选择比较宽松且透气的裤子,不会对血液循环造成太大的影响。

3. 勤洗勤换内裤

内裤最好一天一换,换下来的要及时清洗。内裤如果穿得明显发黄难以洗掉,变得越来越硬,就要考虑及时换新了。

北京协和医院基本外科
主任医师 林国乐

单侧咀嚼影响面容

日常生活中,不少青少年常偏向一侧咀嚼食物,而另一边牙齿完全弃之不用。久而久之,就会使面部发育不对称,出现畸形而影响面容。

青少年正处于生长发育时期,经常咀嚼一侧的牙组织发育较好,而不用的一侧则发育相对要差,其结果会出现:下前牙的正中线向咀嚼侧错位。同时,咀嚼侧经常得到使用、锻炼,促进了颌骨及面部咀嚼肌群的发育,因而该侧面部组织健壮丰满。但对侧牙齿由于长

期缺乏食物的摩擦,不仅易使齿间堆积大量牙石和牙垢,常引起牙龈发炎,而且由于咀嚼肌群失去功能锻炼,发育自然不如另一侧,致使该侧面部瘦弱,易造成两侧面部出现不对称。

一侧咀嚼等于只有一半牙齿发挥功能,食物得不到充分咀嚼就被囫囵吞枣地咽下去,这样既影响营养消化吸收,又必然会增加胃肠的负担,久而久之还易患胃肠疾病。引起偏侧咀嚼的原因很多:如一侧乳磨牙因病而被过早拔除,影响咀嚼;或一侧有龋

陈日益

泡澡虽舒服 也要防健康隐患

很多人都喜欢洗桑拿或者在浴池里泡澡。泡澡可解乏,可健身,还能让人心身都得到休息,对人体健康有不少好处,但是,泡澡也有不少健康隐患,如果不注意预防,可能会适得其反,增加患病的风险。

首先,泡澡要预防“中暑”式的不良反应。由于澡堂里水温较高,再加上室内空气流动性差,空气含氧量低,体质较差的人很容易在澡堂里中暑,出现头晕、恶心等症状。因此,泡澡时不要太用力,更不要在池中浸泡过久,如出现头晕、恶心等状况,应马上到池外躺下休息。此外,饭后不要马上洗澡,浴室要通风,饥饿(空腹洗澡易致低血糖休克)、酒后均不宜泡澡。对于心血管病患者,最好洗淋浴,不要去公共浴室泡澡,以免发生意外。

其次,想生育的男性尽量少泡澡。男性朋友每月泡澡或者泡温泉的次数最多一两次,否则可能会影响精子质量。因为泡热水澡或者泡温泉水温可能过高,而高温会影响睾丸的神经和血管健康,进而影响到精子的质量,给优生优育带来一定的障碍或隐患。

最后,泡澡还要做好传染性疾病的预防工作。在临幊上,曾经有在公共场所洗澡染上性病、皮肤病的病例。这是由于澡堂里温暖潮湿,为一些性病、皮肤病病菌的繁殖、生长提供了较好的条件,公共澡堂里的拖鞋、浴巾等物品,都有可能成为病菌传播的载体。因此,在公共洗浴场所,要注意搞好个人卫生,如便后洗手、勤洗澡、勤换衣裤,不使用公共的毛巾、浴盆等,做到防患于未然。

郑州大学第二附属医院 彭永强

台灯太低 伤眼睛

许多家长给孩子买来护眼灯,以求保护视力,其实,这些灯具是否有护眼的功效,目前还缺乏确凿、科学的证据。要想保护视力,关键在于学会正确使用台灯。

第一,用白灯泡。科学研究证实,在白光下我们的视力最好,因此要选择能发出柔和均匀白光的白炽灯或磨砂灯,而不要选彩色灯泡。

第二,灯泡的亮度要合适。亮度太低,照到书上的光线较暗,我们不容易看清字迹,这样会引起视疲劳,时间长了还会导致近视。而如果灯泡亮度太高,过强的光线会通过白色的纸面反射到我们的眼睛里,产生眩光,使瞳孔持续缩小,进而引起眼痛和头痛。一般来说,25~45瓦的白炽灯亮度最合适。

第三,台灯的高度也很重要。通常,眼睛距离书本30厘米时,既能看清字迹,也不会过度疲劳,以此推算,台灯的高度距离书面40~50厘米比较合适,这样既保证充足的阅读照明,周围的环境也有一定的亮度。

此外,台灯的摆放位置对视力也有很大影响。我们大多数人习惯用右手写字,台灯要放在身体左前方,这样写字时不会因为手的遮挡在纸上形成阴影,照到纸张上的光线也不会反射到我们的眼睛里而产生眩光。

李金龙