

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

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，还能让人身心都得到休息，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。在临床上，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 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

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，致使该侧面部瘪瘦，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圇吞枣地咽下去，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

齿、牙髓炎等疾患的存在，咀嚼时出现疼痛，因而不敢使用患侧牙齿，时间长了就养成偏侧咀嚼；有些则因牙齿排列不齐，上下牙齿咬合紊乱，不知不觉形成一侧咀嚼。

为防止单侧咀嚼造成面部畸形，提醒大家，首先应注意保护牙齿，防止过早拔除乳牙。其次，及时治疗龋齿、牙髓炎等牙病，以及修复牙齿排列不齐、上下牙齿咬合紊乱等。第三，平时要自觉养成两侧咀嚼的良好习惯。

陈日益