

# 聊聊痔疮那些事

痔疮是一种常见的肛肠疾病,据统计,我国成年人痔疮发病率高达 50%以上。尽管它不会危及生命,但带来的不适感却严重影响生活质量。下面,我们就来聊聊痔疮的成因、症状、预防 and 治疗方法,帮助大家更好地应对这一健康问题。

## 痔疮是什么

痔疮是指直肠末端或肛门周围静脉丛发生曲张形成的静脉团。根据发病部位可分为内痔、外痔和混合痔三种类型。内痔位于齿状线以上,主要表现为无痛性便血;外痔位于齿状线以下,常伴有疼痛和肛门不适感;混合痔则兼具内外痔特征。

## 为什么会得痔疮

痔疮主要由于肛门周围静脉丛压力增大导致血管扩张和充血,久坐久站、长期便秘或腹泻、妊娠期腹压增加、饮食辛辣刺激等因素都可能诱发痔疮。

久坐或久站会使肛门局部血液循环不畅,静脉回流受阻;便秘时用力排便增加腹压,导致静脉扩张;腹泻则因频繁刺激肛门黏膜引发炎症。此外,低纤维饮食、辛辣食物、饮酒等会刺激肠道,加重痔疮风险。肥胖、缺乏运动、遗传因素也可能增加患病几率。

## 痔疮的常见症状

痔疮的典型症状包括排便时肛门疼痛或灼热感,尤其在便秘或腹泻时更为明显;肛门周围出现瘙痒或不适感;排便后擦拭时

发现鲜红色血液,通常附着于粪便表面或卫生纸上;严重者可能出现肛门肿块脱出,初期可自行回纳,后期需手动推回或无法回纳。外痔患者还能触摸到肛门周围的柔软肿物,可伴有血栓形成产生剧烈疼痛。痔疮不治疗还可能引起肛门分泌物增多,导致局部皮肤潮湿、瘙痒甚至湿疹。需要注意的是,这些症状容易与其他肛肠疾病混淆,若出现持续出血、疼痛加剧或肿块无法回纳等情况,应及时就医检查,排除其他严重疾病可能。

## 如何预防痔疮

通过科学预防可以有效降低痔疮的发病风险。首先,保持规律的排便习惯至关重要,建议每天固定时间如厕,避免长时间蹲坐马桶,每次排便时间控制在 5 分钟以内。其次,饮食调整是关键,增加膳食纤维摄入,多吃全谷物、蔬菜水果,同时保持充足饮水,每天 1500~2000 毫升。第三,避免久坐久站,每 1~2 小时起身活动 5 分钟,适当进行提肛运动,每天 3 组,每组 20 次。第四,控制体重,肥胖会增加腹压,加重肛门负担。最后,注意个人卫生,便后建议用温水清洗,避



免使用粗糙厕纸过度擦拭。出现肛门不适时,及时就医检查,切勿自行用药。

## 痔疮的治疗方法

轻度痔疮首选保守治疗。如调整饮食结构,增加膳食纤维摄入,多喝水,保持大便通畅,避免久坐久站,每天温水坐浴 2~3 次,每次 15 分钟。局部可使用痔疮膏或栓剂,能有效减轻炎症和瘙痒。

中度痔疮可考虑微创治疗。橡皮筋结扎术适用于内痔,通过阻断血流使痔核萎缩;硬化剂注射也能达到类似效果;红外线凝固术通过热效应使痔组织坏死脱落。

重度痔疮或保守治疗无效时,可考虑手术治疗。传统痔切除术适用于外痔和混合痔,但恢复期较长;PPH 手术(吻合器痔上黏膜环切术)创伤小、恢复快,适合环形内痔。

衡山县东湖镇中心卫生院  
朱水源

## 慢阻肺不等于绝症 应学会科学管理和治疗

慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺,是一种以持续气流受限为特征的慢性呼吸道疾病,主要表现为长期咳嗽、咳痰、呼吸困难,与吸烟、空气污染等密切相关。一旦患上慢阻肺,会给患者的日常生活带来了诸多不便,但慢阻肺不等于绝症,只要科学管理与治疗,患者仍然可以获得高质量的生活。

### 慢阻肺的科学管理

#### 1. 尽早诊断

早期诊断是改善预后的关键。慢阻肺患者应重视早期诊断,出现症状时及时就诊,医生可根据患者的症状以及相关检查明确诊断。早期诊断有助于尽早启动治疗,以控制疾病的发展,降低并发症的发生率。

#### 2. 合理用药

合理用药是科学管理慢阻肺的关键环节。医生可根据患者的具体病情及身体状况,制订个性化治疗方案,包括药物治疗和非药物治疗。其中,常用药物包括支气管扩张剂、吸入性糖皮质激素以及其他对症治疗药物;非药物治疗措施包括氧疗和肺康复训练。患者应严格遵医嘱服药,并定期随访,以便医生能够根据疾病的变化,及时调整治疗方案。

#### 3. 调整生活方式

调整生活方式对慢阻肺的管理有重要作用。患者首先要做的就是戒烟,吸烟是慢阻肺发病的重要原因,戒烟能明显延缓疾病发展,减少急性发作的次数。其次要避免长期接触空气污染,如工业废气和二手烟,保持室内空气新鲜,经常开窗换气。此外,慢阻肺患者要注意营养均衡,多吃富含蛋白质、维生素、矿物质的食物,提高机体抵抗力。

### 如何提升慢阻肺患者的生活质量

#### 1. 定期随访和监测

定期随访与监测对提高慢阻肺患者生活质量具有重要意义。通过定期和医生交流,患者能及时掌握病情发展情况,按照医生意见调整治疗方案。随访期间,医生会通过胸部 CT、肺功能测试等相关检查,评估患者的呼吸功能、血氧饱和度等指标,以判断治疗是否有效,并观察有无急性加重征象,有助于医生及时调整治疗方案。此外,患者还应主动、真实向医生反映症状变化及服药情况。

#### 2. 家庭和社会的支持

家庭及社会的支持对慢阻肺患者来说也是必不可少的。家庭成员应给予患者足够的理解、关心和鼓励,做患者的坚强后盾,让患者有足够的信心战胜疾病,并主动参与到治疗过程中来。此外,社区、医疗机构、志愿者组织等社会组织应给予慢阻肺患者多种形式的援助,如健康宣教、康复指导和心理援助,这些扶持既可提升患者的健康素养,又能帮助其更好融入社会。

浏阳市三口骨科医院 周庚申

## 冠心病患者自我管理指南 健康生活从细节做起

冠心病作为心血管系统常见疾病,严重影响患者的生活质量,而合理的自我管理对减轻症状、延缓疾病进展、改善生活质量具有重要意义。本文向大家介绍一套切实可行的自我管理方法,以帮助患者在细节上做到更加健康。

**1. 饮食管理** 饮食管理对于冠心病患者来说是自我管理的一个重要环节。合理的饮食习惯可以明显降低心脏疾病发生的几率,有利于控制疾病。冠心病患者应遵循低脂、低盐及高纤维的饮食原则,增加新鲜蔬菜、水果摄入量,并限制饱和脂肪及胆固醇摄入量;同时保证水分摄入量,避免过多摄入含酒精、咖啡因的食物。

**2. 适当运动** 冠心病患者应该适当运动和控制体重。维持适当的体重对减轻心脏负担和减少心血管疾病风险非常关键,建议患者定期监测体重,并结合自身条件制订合理的减重计划或维持体重的计划。散步、慢跑、游泳等有氧运动可以加强心肺功能,并



改善血液循环,将疾病控制在稳定状态。

**3. 戒烟限酒** 吸烟及过量饮酒都是导致冠心病病情恶化的高风险因素,因此,戒烟和限制饮酒就成了冠心病患者每天自我管理的一个重要环节。吸烟可使血管收缩、加重心脏负担、加速动脉硬化过程,酒精可扰乱心脏正常机能、增加心律失常发生的几率。建议患者主动寻找戒烟的方法,如心理咨询和替代疗法,严格遵医嘱逐渐减少吸烟次数,直到彻底戒掉烟草制品。同时,饮酒要控制在一个适度的范围之

内,最好先咨询医生,切忌酒精摄入过多。

**4. 药物管理** 冠心病患者按时按量用药,对稳定病情、避免疾病加重至关重要。患者对所服药物要有全面的认识,包括名称、用量、使用方法以及可能产生的副作用等。当需要服用一种新药或换药时,一定要请教专业医生,确保安全有效。服药期间,定期去医院复查,以便医生及时了解治疗效果,适时调整治疗方案,以达到最好的治疗效果。

**5. 情绪管理** 长期情绪波动、压力过大都会对心脏健康造成不良影响,加重冠心病病情。因此,学习有效的情绪管理和压力缓解对冠心病患者来说非常关键。患者可通过冥想、瑜伽或深呼吸等方式缓解紧张情绪,并保持积极、乐观的生活态度。遇到难题与挑战时,及时向亲人、朋友倾诉,或者向专业心理咨询师求助,与他们分享自身的情感与烦恼,以便更好地释放压力。

益阳市安化县长塘镇卫生院  
李娟