

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、预防和治疗方法，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

冠心病患者自我管理指南 健康生活从细节做起



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

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，并定期回访，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