

患上痔疮,千万别不当回事

本报通讯员 姜宗芳 本报记者 马玉梅

痔疮由皮肤、窦状血管、结缔组织所构成。在介绍痔疮之前,你一定要先了解下一“肛垫”。正常人在肛管和直肠末端的粘膜下长了一个特殊组织,它是由血管、平滑肌、弹性组织和结缔组织组成,这种组织在胎儿时期就已形成,医学上称之为肛垫。肛垫的作用是协助肛门正常的闭合,像一个阀门,让人们在大笑、剧烈咳嗽的时候,大便不会溜出。正常排便时,受腹压作用,肛垫里的血会挤出去,阀门被打开,大便会出来。当肛垫充血、肥大、松弛和脱出时,弹性回缩降低,静脉丛不断淤血和曲张,长期以来,就会形成痔疮。

痔疮的分类

痔疮分为内痔、外痔和混合痔。

内痔是肛垫的结构、血管丛及动静脉吻合支发生的病理性改变或移位血管丛比较丰富,症状多为流血——鲜血居多,擦拭时沾到卫生纸,滴在马桶里都很常见,再者内痔若很大,时常会有脱垂的现象,也会造成异物感、瘙痒等不适。

外痔是齿状线远侧皮下血管丛的病理性扩张或血栓

形成,因感觉神经丰富,症状主要是疼痛、肿胀。

混合痔是既有内痔的症状,又有外痔的症状。

痔疮变成癌症的几率非常低,因此,不需过度紧张。必须注意的是,大家往往把血便误以为只是痔疮,反而忽略了其实是直肠癌正在作恶的结果。若血便合并以下症状时就应该就医:如排便习惯改变、大便形状变细或

不成形、体重减轻等。年纪大于50岁以上的人,必须每两年做一次粪便检查和直肠指检,早期诊断,早期治疗。

患上痔疮,千万别不当回事。青年到老年,都有可能深受痔疮的困扰。痔疮发作起来十分疼痛,在疼痛评级中,可以达到7级甚至以上(最高级为自然分娩的10级疼痛),很多患者都处在一种“坐立难安”的情况下。

因人们对痔疮的忽视意识和羞于就医原因,造成不少人耽误了肛肠疾病治疗的最佳时机,导致更多并发症。尤其是女性,由于肛门隐私部位,不愿意就医,致使疾病一拖再拖。患者一旦出现痔疮脱出、便血、坠胀、瘙痒等症状,千万别不当回事。

此类疾病久拖不治,容易影响正常排便,持续恶化就会大大增加其他并发症的发病率。

什么样的人更容易患痔疮

痔疮可谓是生活中最常见的肛肠疾病之一,因它普遍,反而不被人们重视;因它常见,人们也没想到要去治疗它。可当痔疮造成肛门疼痛、便血便秘、瘙痒难耐时,才会引起人们的重视。

什么样的人更容易患上痔疮呢?痔疮的诱发跟人的生活习惯息息相关,其中便秘、长期饮酒、进食大量刺激性食物和久坐久立是主要诱因,其高发人群主要有以下几类:

妊娠期女性

妊娠期间的女性,为了供应胎儿营养,孕妇盆腔内的血液供应增加,在子宫逐渐加大的过程中,会压迫直肠肛门、静脉,导致血液的回流受阻,从而容易形成痔疮。因此,怀孕的时候,要注意适当走动走动,预防痔疮出现。

不良排便习惯的人群

不良排便习惯的人,比

如上厕所时喜欢看书、玩手机的人,长期久蹲也容易导致血液回流受阻而淤积,形成痔疮。

久坐久站,便秘人群

久站、久坐和长期便秘的人群也是痔疮高发人群之一,因为长期久坐会加重肛门的淤血状态,所以导致痔疮。长期站立的人也会高发痔疮。因为人体直肠上的静脉及其分支没有静脉瓣,血液由下

向上向心脏回流,如果长期久站的话,地心吸引力的影响,就容易导致血液回流受阻而淤积,形成痔疮。

生活饮食不规律者

喜欢暴饮暴食、喜食辛辣食物、吸烟、酗酒、熬夜通宵,经常这样做的人,就容易出现便秘情况,从而诱发痔疮问题。

这样做预防痔疮发生

加强锻炼

经常参加多种体育活动,能够增强机体的抗病能力,减少疾病发生的可能,对于痔疮也有一定的预防作用。另外,可以用自我按摩的方法改善肛门局部血液循环。方法有两种:一种是临睡前用手自我按摩尾骨尖的长强穴,每次约5分钟,可以疏通经络,改善肛门血液循环;另一种方法是有意识地向上海缩肛门,早晚各1次,每次做30次,这是一种内按摩的方法,有运化瘀血,锻炼肛门括约肌,升提中气的作用。经常运用,可以改善痔静脉回流,对于痔疮的预防和自我治疗均有一定的作用。

预防便秘

正常人每日大便1次,大便时间有早、中、晚饭后的不同习惯。正常排出的大便是成

形软便,不干不稀,排便时不感到排便困难,便后有轻松舒适的感觉,这表明胃肠功能良好。如大便秘结坚硬,不仅排便困难,还因粪便堆积肠腔,肛门直肠血管内压力增高,血液回流障碍而使痔静脉丛曲张形成痔疮。为防止大便秘结,应注意以下几点:

合理调配饮食 既可以增加食欲,纠正便秘改善胃肠功能,也可以养成定时排便的习惯。日常饮食中可多选用蔬菜、水果、豆类等含维生素和纤维素较多的饮食,少食辛辣刺激性的食物,如辣椒、芥末、姜等。

养成定时排便的习惯 健康人直肠内通常没有粪便,随晨起起床引起的直立反射,早餐引起的胃、结肠反射,结肠可产生强烈的“集团蠕动”,将粪便推入直肠,直肠内粪便蓄积到一定量,便产生便意。最

好能养成每天早晨定时排便的习惯,这对于预防痔疮的发生,有着极重要的作用。晨起喝1杯凉开水能刺激胃肠运动,预防便秘。另外,晨起参加多种体育活动,如跑步、做操、打太极拳等都可以预防便秘。有便意时不要忍着不去大便,因久忍大便可以抑制生理反射,逐渐可引起习惯性便秘;排便时蹲厕时间过长,或看报纸、或过分用力,都是不良的排便习惯,应该及时改正。

正确治疗便秘

对于一般的便秘病人,可以采用合理调配饮食,养成定时排便的习惯加以纠正。对于顽固性便秘或由于某种疾病引起的便秘,应尽早到医院诊治,切不可长期服用泻药或长期灌肠。因长期服用泻药不仅可以使直肠血管充血扩张,还可以导致胃肠功能紊乱。长期

灌肠,会使直肠粘膜感觉迟钝,排便反射迟钝,加重便秘,反而有利于痔疮的发生。

及时治疗

在痔疮早中期选择保守治疗是比较好的选择,保守治疗可以选择局部外用药物治疗,如痔疮栓、膏等,可以有效地控制并治疗内痔、外痔、混合痔。

保持肛门周围清洁

肛门、直肠、乙状结肠是贮存和排泄粪便的地方,粪便中含有许多细菌,肛门周围很容易受到这些细菌的污染,诱发肛门周围汗腺、皮脂腺感染,而生疮疖、脓肿。女性阴道与肛门相邻,阴道分泌物较多,可刺激肛门皮肤,诱发痔疮。因此,女性应经常保持肛门周围的清洁,每日温水熏洗,勤换内裤,可预防痔疮的发生。



专家介绍



单隼
肛肠科主任 副主任医师

毕业于河北医科大学,中华中医药学会肛肠分会常务理事,中国女医师学会委员,河北省肛肠专家组成员。先后在天津滨江医院、北京二龙路肛肠医院、郑州大肠肛门病医院、天津肿瘤医院、辽宁省肛肠医院、河北省中医院等地进修学习。

擅长痔、瘻、裂、肛周脓肿及大肠良恶性肿瘤疾病的诊断和手术治疗及肛周皮肤病变如肛周湿疹、肛门搔痒症、肛周尖锐湿疣等。捷径术治疗复杂性肛瘘,微创治疗(PPH)环形混合痔,创伤小,疗程短,治疗方法灵活多变,中西医结合、手术治疗与保守治疗相结合、内治法和外治法相结合,以多元化的治疗方法获得最佳治疗效果。自行研制的坐浴中药及外用药物,有效治疗术后肛门水肿及创面延期愈合的棘手问题。主持完成省市科研课题多项,在国家级、省级刊物上发表10余篇论文,出版两部论著。

电话:18031782319



孙文平
肛肠科主治医师

毕业于成都中医药大学肛肠专业,硕士研究生。擅长肛肠常见疾病的中西医结合(内治法与外治法)与手术治疗,如内外痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘘、直肠前突、便秘、肛周湿疹、结直肠炎等。

电话:18131776550



赵毅
肛肠科主治医师

毕业于北京中医药大学,擅长肛肠常见疾病的诊治与手术治疗,如内外痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘘、便秘、结直肠炎等,同时对肛肠疾病的中医辨证论治及围手术期的中医治疗有独到心得。

电话:18031782317



科室特色

沧州中西医结合医院(市二医院)东院区(原铁路医院)肛肠科

1.女子肛肠小组:

随着社会的发展,女人的地位也越来越高,但同时,女人的压力也越来越大,也更易被肛肠疾病困扰。肛肠科另成立了女子肛肠小组,做到门诊

就医检查、住院手术、术后换药均由女医生完成。让每一位前来就诊的女性患者充分体会到细心的诊疗及贴心的照顾。

2.开展日间手术:

日间手术最早源自欧美

发达国家,是指选择一定适应症的患者,就診当天安排手术,术后短暂观察,24小时内办理出院。

3.打造无痛病房:

所谓无痛病房,是在无痛

原则下,通过建立完善的疼痛评估体系、多模式镇痛、个体化镇痛等新方法,使患者安全、舒适地度过围手术期和功能康复期。