

# 冬季警惕肛肠疾病多发

本报通讯员 姜宗芳 本报记者 马玉梅

冬季是肛肠疾病多发的季节。除气候因素外,人们户外活动减少,还和饮食有很大的关系。天冷了,有的人喜欢吃辣、火锅、烧烤、饮酒等,这些都是引发和加重肛肠疾病的主要原因。

## 冬季肛肠疾病高发的原因

### 气候比较干燥

冬季气候干燥,肺的调节功能失常,大便则易干结,导致便秘而诱发痔疮,因此,冬季的痔疮患者相对较多。从西医角度来说,痔疮的成因主要是

肛周部分的静脉曲张造成的血管瘤,诱发这一病症的主要因素,就是过强的温差刺激。冬季早晚会有丝丝凉意,温差较大,人体内的水分不足,容易导致消化系统功能紊乱,从而引起便秘或腹泻,而这两者都是痔

疮复发的重要诱因。

### 天气比较寒冷

冬天比较寒冷,我们摄入的食物种类也会以咸辣口味和高热量食物偏多,运动量也明显小于春夏两季。这些因素

同样会在不同程度上引发肛肠疾病,冬天被誉为“痔疮诞生的季节”,这些都是诱发或加重痔疮、肛裂、肛周脓肿、肛瘘等肛肠疾病的重要因素。因此,每年入冬后也是肛肠患者最多的时候。

## 肛肠疾病的主要症状

### 便血

肛肠疾病主要的症状中尤以大便时出血最为常见,常见鲜红色血,出血量可多可少。引起便血的常见病变主要有痔疮、肛裂、息肉、结肠直肠炎等,甚至结肠或直肠癌。因此,必须加以鉴别。一般来说,无

痛性、间歇性、便后有鲜红色血是痔疮的特点,也是内痔或混合痔早期常见的症状。便血多因粪便擦破黏膜或排便用力猛,引起扩张血管破裂出血。轻者多为便纸上带血,继而滴血,重者为喷射状出血,便血数日后常可自行停止,这对诊断有重要意义。便秘、粪

便干硬、饮酒及食刺激性食物等都是出血的诱因。

### 疼痛

疼痛也是肛肠疾病患者就诊的主要原因,引起疼痛的原因有很多,如:炎性外痔、血栓外痔、肛裂、内痔脱出嵌顿、感染性疾病、肛周脓肿、肛瘘等。

一般出现以上两种情况就要及时到肛肠专科就诊,找到原因、对症治疗。如果任凭疾病发展,就会小病拖成大病,不需手术的拖成了必须手术。不仅增加了治疗难度,还增加了治疗成本与病痛。

## 合理饮食 适量运动

### 合理饮食

选择口味清淡食物,多吃蔬菜和水果,增加肠蠕动,排除肠道有害物质和致癌物质,保持大便通畅,最好养成每天早上定时排便的习惯。冬日里不可吃太过于辛辣刺激性及肥甘厚味的食物,过食辛辣即可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。过食肥甘厚味,易导致饮食不消化、聚湿生痰,诱发痔疮。北方在补充热性食物的同时,还要补充一些生津液的食物,如芥、藕、梨、萝卜、白菜等。

### 少喝酒

尽量少喝酒。酒多辛辣,会刺激消化道黏膜,加重肛门直肠部的充血和血流淤滞情况;同时多饮酒后也会降低机体的抵抗力。

### 适量运动

冬日万物潜藏,运动养生同样要顺应自然规律,不宜做过于剧烈的活动,而应在“藏”字上下功夫,每天散步或者跑步都是预防肛肠疾病的很好方法。避免久坐,长时间坐着会导致血液循环减慢,还容易

造成脊椎损伤。

### 保持好心情

情绪的变化与肛肠疾病的关系非常密切。传统医学认为,忧思过度则损伤脾胃,急躁暴怒导致肝气郁结,经络阻隔而引发痔疮。调整心态,要养生,先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。冬季养生,要静神少虑,保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利,患得患失。

### 保持肛门清洁

冬季,天气寒冷干燥,更

应养成清洁肛门的习惯,保持局部清洁干爽。在大便后要尽可能地将肛门擦干净,避免粪便残留。另外,每隔一星期在大便后可用温水清洗肛门,一次洗5分钟—10分钟左右。在清洗肛门时,用淡盐水或温水,坐浴盆,不要使用强碱性肥皂,同时可顺便做一下提肛运动。

### 重视原发病的治疗

如有便秘、高血压、肝硬化、心脏病、糖尿病、慢性肠炎等容易诱发肛门局部疾病的人群,要采取有效措施进行及时治疗,避免病上加病。

## 日常养成良好习惯

痔疮是一种肛肠疾病,无论是在哪一个时间段,还是在哪一个年龄阶段都可能患上此病。通常排便时会持续用力,造成静脉压力有所升高,出现便血。无论是什么样的痔疮,如果不注意就有可能发生血栓。血栓发生的时候,痔疮中的血液凝结成块状物,从而引起疼痛。

多数年轻人表示,火锅才是节假日聚餐的上上之选。但火锅是一种容易上火的东西,如果过量食用火锅,可能就会

导致消化功能紊乱,从而引起肠胃的不适,例如腹泻或者便秘。这两种原因又是诱发痔疮的重要原因,特别是已经痊愈的痔疮患者可能会复发。有些人吃火锅的时候还会喝酒,酒精会加速血液的流动,会更加损害肠胃,引起痔疮。

一般患有痔疮的人要更加注意饮食,很多痔疮患者就是因饮食不当引起的,首先患有痔疮的人要多吃富含膳食纤维的食物,例如花生、南瓜、菠菜、蒜苗,这些有止痛消肿的

作用。其次,痔疮一般是由便秘引起的,因此,要吃一些富含纤维素的蔬菜,例如芹菜、韭菜,有利于肠道的蠕动,有利于粪便的排泄,以及一些代谢废物的排出。

患有痔疮的人,不应该吃辛辣的食物,例如白酒、黄酒、辣椒等,因辛辣的食物会对肠道的黏膜有刺激作用,会使排便的时候有灼痛。虽然辛辣的食物不是引起便秘的唯一原因,但是过量食用,会使神经功能紊乱,肠道内

的血液循环有障碍,容易形成痔疮。还有一些其他对身体有刺激性的食物也不要吃。另外,吃东西不要吃得太多、太饱,吃得太多容易造成大便干燥,难以排出,从而加重痔疮症状。

患有痔疮的人,要尽量避免长久坐着或者站立。常做提肛运动。每天要进行一定的运动,定时排便避免便秘。保持肛门周围卫生。如有不适,应及时就医。

## 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,有效治疗术后肛门口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、省、市级刊物上发表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、结肠直肠炎等。

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、结肠直肠炎等,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,女人的压力也越来越大,同时,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,就诊当天安排手术,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。