



别让肛肠疾病成为你的“难言之隐”

市中医院肛肠科专家“把脉”你的肛肠健康

一说到肛肠疾病,很多人会立马想到痔疮;一说到痔疮,很多人又会立马想到四个字——十人九痔。十人九痔虽有夸张成分,但也表明了肛肠疾病的高发病率。肛肠疾病非常常见,但不少患者往往在强忍“难言之隐”的同时一拖再拖,耽误了最佳的治疗时机。近日,记者来到我市成立于1992年的肛肠专科——市中医院肛肠科,请该科主任、副主任医师陈武讲讲肛肠疾病的危害,同时为广大市民介绍相关预防知识。



市中医院肛肠科主任陈武(中)为病人看诊。

□记者 李梦楚

运动太少 吃得太好 现代人肛肠疾病高发

陈武介绍,内痔、外痔、肛裂、肛瘘、肛门直肠脱垂、直肠肿瘤、溃疡性结肠炎、结肠息肉、结肠肿瘤、肛门湿疹、肛门瘙痒症、先天性肛门直肠畸形等肛门、直肠、结肠的各种疾病均属于肛肠疾病的范畴。其中痔疮的发病率最高。

据了解,汽车司机、售货员、公司白领等久坐人群是痔疮的高发人群,长时间久坐、久立、少活动,痔静脉曲张发生充血、曲张、隆起,诱发痔疮。

痔疮的成因与人们饮食结构的改

变也有关系。随着生活水平的提高,人们多食快餐、烧烤、煎炸、辛辣等食物,致使直肠肛门粘膜受到刺激,诱发痔疮。饮食过细过精,食物中粗纤维含量少,致使大便少或困难,时间长了也会诱发痔疮。

此外,有些人平时饮食不定时,起居不规律,大便不定时;有些人如厕时喜欢看书、玩手机、抽烟,蹲厕时间过长;有些人习惯性便秘,排便困难。这种种情况,都易形成痔疮。

值得注意的是,女性因妊娠、生育

关系,得痔疮的机会比男性更高。孕妇妊娠后胎压不断增加,下腔静脉受日益膨大的子宫压迫,直接影响血液回流,致使痔静脉曲张扩张而诱发痔疮。若孕妇在孕期痔疮反复出血,不但影响孕妇自身健康,还会让胎儿受到牵连。

陈武提醒广大准备怀孕的准妈妈,孕前除做B超等常规检查外,最好做个肛检,检查是否患有痔疮。有痔疮者,则治好痔疮再怀孕,以免陷入孕期不宜用药、做手术的困境;没有痔疮,也可以做好保健措施,避免孕期患上痔疮。

便血“提示”病变,久“痔”不愈小心直肠癌

一般人总认为便血就是痔疮,事实上,直肠癌、结肠炎、结肠癌等疾病,同样会出现便血症状,如果大意地自诊为痔疮,很可能酿成大患。陈武说,痔疮与直肠癌有很大不同,之所以给人以痔疮会发展成直肠癌的错觉,是因为直肠癌在初期易被误诊为痔疮。

陈武介绍,直肠癌是消化系统常见的恶性肿瘤之一,其初期症状与痔疮有诸多相似之处,如便血、大便次数增多等。其实,只要仔细观察,直肠癌与痔疮还是可以鉴别的。排便习惯改

变是直肠癌的常见症状,患者出现无明显原因大便变细、次数增多或便秘与腹泻交替出现,伴有腹胀等症状;80%直肠癌患者大便变稀,便中带血,血液呈鲜红或暗红色,常混有粘液或脓液。

发现直肠癌其实并不难,只需做一次简单的肛门指检,大部分直肠癌可以及时发现,再加上肠镜检查,一般就可确诊。不过,临床上常见到患者羞于检查或害怕检查,甚至在拿到医生开出的检查单后不做检查,从而

延误了早发现、早治疗的时机,非常可惜。陈武说。

陈武特别提醒,不少人还存在有痔疮的人会便秘,没有痔疮的人不会便秘的误区。事实上,痔疮不会导致便秘,反之,长时间便秘可能会诱发痔疮。俗话说,一日不排便,胜抽三包烟。长时间便秘不仅会诱发痔疮,还会诱发结肠癌、脑血栓、高血压、神经衰弱等多种疾病。如果每周排便少于3次,就应该到肛肠科就诊,以免留下隐患。

迈开腿、管住嘴,多吃粗粮、水果和蔬菜

痔疮能根治吗?这是患者最常见的问题。痔疮不会复发,但如果没养成良好的生活习惯,日后有可能再发,所以痔疮不能完全根治。陈武说,饮食是预防痔疮、防止痔疮再发的重要因素。

日常生活中,应多食青绿蔬菜、新鲜水果,如芹菜、菠菜、黄花菜、茭白、韭菜及苹果、桃、杏、瓜类等含有丰富纤维素的食物。赤小豆、槐花、黑芝麻、肉苁蓉、猪大肠、羊大肠、鳖肉、胡桃肉、竹

笋、蜂蜜等也能对痔疮起到预防作用。另外,要忌食或少食刺激性食物,如白酒、黄酒、辣椒、胡椒、蒜、葱等。

此外,还应积极防治便秘和腹泻,如果肛门部不适或疼痛,应及时治疗;养成良好的排便习惯,最好能定时排便,千万不能强忍排便,排便时要精力集中,不要看报读书,排便时间越短越好,保持肛门部清洁卫生,便后清水或温水清洗,经常换洗内裤;久坐、久立、久行人员要经常变换工作体位,做工

间操、打球、跑步等;孕妇在孕期应适当增加运动,避免久坐久立,产后多食一些富含津汁的食物,如蜂蜜等。

为帮大家预防痔疮,陈武特总结了一套“提肛运动”,你也不妨对照着长期坚持做:全身放松,或坐或立或卧均可,摒除杂念,有意收缩肛门,缓慢上提,就像强忍大便一样,意想把下陷之气提至丹田,然后放松,如此反复数次至数十次不等,一般每天做2次,每次做30次。

延伸阅读

痔疮有哪些症状

据了解,痔疮一般分为内痔、外痔、混合痔三种类型。齿线位于肛管皮肤和直肠粘膜交界的部位,是痔疮分类的依据。患了痔疮后,会出现不同症状,主要有:

1、便血:便血是内痔的常见症状,但并非每次大便时均有便血,一般以干燥时多见,出血量不等,可为大便带血、便后手纸带血或点滴而出,严重者可出现射血;

2、疼痛:疼痛是外痔的常见症状,因外痔位于齿线以下,由脊髓神经支配,属有痛区病变,一旦外痔发炎、肿胀,则疼痛明显;

3、突起和脱出:肛缘突起,有异物感,便时不易擦净,污染内裤是外痔的标志。脱出则是内痔的常见症状。内痔早期无脱出症状,只有在肛门镜检查时才能发现痔核的存在,或大便时由于腹部压力增高和粪便向下的推力,使内痔脱出肛门外。严重者,行走、咳嗽、劳动用力时痔核也会脱出肛门外;

4、肛门潮湿和瘙痒:肛门经常潮湿和瘙痒,预示着痔疮的存在,但需与肛门湿疹相鉴别。肛门湿疹在检查时可见肛周皮肤皱裂增厚,或出现皲裂,皮肤色泽变白,而内痔引起的肛门潮湿或瘙痒,多由内痔发炎肿大时分泌物增多所致,或由于内痔脱出肛门外,刺激大肠腺分泌大量粘液,粘液沿松弛的肛管流出所致。外痔一般无分泌物,只有当外痔发炎、皮肤溃破、炎性分泌物增多时,肛门才会经常潮湿,常伴有肛门疼痛。

5、大便困难:病人畏惧排便时引起的肛门疼痛,久忍大便,既加重了便秘,又造成排便习惯紊乱,增加了排便困难症状。

医生提醒,痔疮病情不同,轻重各异,不同的病人症状也不相同,一旦有上述症状中的一种或几种,应尽早就医,以防延误诊治,加重病情。

厂房转让
3553城西永武公路边占地3750㎡,厂房3900㎡,双证齐全13375795428

学区房转让
3556,13605892985,612881
阳光嘉苑房屋转让
3559,2楼189㎡毛坯可办公,一梯一户,227万元,车位10万元,电话13967456984,666984

厂房出租
3567长城工业园第二层1650㎡,13735796787

未建房转让
3571河南二村返地地两间店面转让,坐落金都路岳华公司对面,联系电话:13173893376

房屋急转
3582西城岭张村商住两用15067087988

套房转让
3587银都花园复式楼王套房外国语学校学区,带1车位,实用面积215㎡,17706897627

套房低价急转
3595明珠旁130㎡带家具13735702118,584118

城西厂房出租
3603西塔三路13600㎡,独门独户可分租,巴黎商街二楼220㎡出租13605899102,678102

厂房出租
3605柿后工业区厂房出租,占地1500㎡,建筑3200㎡,15925928291

花川厂房转让
3615,5000㎡,594080

烈桥厂房急转
3616,330国道旁621111

营业执照遗失公告
3609永康市汇润进出口有限公司遗失永康市工商行政管理局2011年3月30日核发的注册号为330784000097236营业执照(正、副本)声明作废。永康市汇润进出口有限公司
2016年4月21日
声明

3609永康市汇润进出口有限公司遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:330784568163355,声明作废。
声明

3609永康市汇润进出口有限公司遗失有效期自2011年4月2日至2015年4月2日组织机构代码证(正、副本),代号为56816335-5声明作废。
声明

3610永康市卡萨餐饮有限公司遗失税务登记证(副本),浙税联字:330784344117640声明作废。
营业执照遗失公告
3614永康市东城星恒小吃店遗失永康市市场监督管理局2014年10月16日核发的注册号为330784611209065营业执照(正本),声明作废。
永康市东城星恒小吃店
2016年4月21日
营业执照遗失公告

3617永康市新丽州医疗器械有限公司遗失永康市市场监督管理局2014年10月11日核发的注册号,为330784000084607营业执照(副本),声明作废。永康市新丽州医疗器械有限公司
2016年4月21日
营业执照遗失公告

3619永康市景龙工贸有限公司遗失永康市工商行政管理局2007年4月12日核发的注册号为3307842011424营业执照(正、副本)声明作废。永康市景龙工贸有限公司
2016年4月21日