

# 痔疮的护理

▲ 广西壮族自治区贺州市富川瑶族自治县民族医院 黄艳

痔疮属于一种常见的肛肠类疾病,以至于经常会听到“十人九痔”的说法。那为什么会得痔疮呢?得了痔疮又该如何预防和护理呢?

痔疮是一种肛肠疾病,主要是由于直肠末端黏膜下与肛管皮肤下静脉丛发生膨胀和屈曲而产生的柔软静脉团。该病包括内痔、外痔、混合痔,不同的类型症状存在一定的差异,一经确诊需及时治疗,主要发病原因有:

**解剖原因** 当人站着或坐着的时候,肛门的直肠处于下部分,因为重力和器官的压迫,会导致静脉的向上回流受阻。由于直肠静脉及其分支没有静脉瓣,导致血液无法顺利的返回,因此就会造成淤积。它的血管分布很有规律,有高低不一的穿透力,所以大便对它的压力会造成很大的影响,从而影响到血液的循环。而静脉则通过黏膜下的松散组织,在没有支架支撑的情况下,很容易发生膨胀和弯曲。

**职业** 久站或者久坐,长时间背负着重物的重物进行长途旅行,会对静脉的回流造成一定的影响,从而导致盆腔内的血流变得缓慢,以及腹内脏器的充血,从而导致了痔

静脉的过度充盈,导致了静脉壁的张力降低,从而导致了血管的瘀血膨胀。

**饮食** 喜欢吃辛辣刺激的东西。如果经常吃一些辛辣刺激的东西,会增加得痔疮的概率。

**排便** 干燥而坚硬的排泄物进入直肠壶腹后,会对直肠壁和肛管上部施加一定的压力。因为痔上动静脉位于硬便与直肠、长管肛层之间,大便对其进行挤压,使其压力降低,失去弹性,从而导致血液回流受阻。但是,由于动脉压高,且有一定的弹性,所以不容易被压迫,所以血液还是会不断地回到肛门直肠,长期下来,围绕着小动脉的静脉曲张就会逐渐增大,最后会形成痔疮。

## 痔疮的危害

**肛周湿疹和贫血** 痔疮脱出后会有大量的黏液从肛门排出,长时间的接触会引起皮肤瘙痒,还会引起肛周湿疹。在排便的时候,患者会出现大量的血液流失,这就导致了贫血。

**诱发癌变** 痔疮本身并不会致癌,但也会引起其它组织的癌变,因为在长期的慢性炎症的刺激下,出现脓性分泌物,会污染肛

门,从而导致癌症的发生。

**引起肛肠疾病** 如果痔疮得不到及时的治疗,可能会引起肛痿、肛裂等多种肛肠疾病。当痔疮合并有其它肛肠疾病时,不仅会使病情加重,而且还会使病情好转的速度变慢,从而影响到患者的工作、生活。

**发生脱垂或坏死** 当痔疮块嵌顿在外面的时候,因为机体发生了一系列的病变,导致大量的代谢物聚集,进而加剧了肛门周围的水肿,逐渐形成一个恶性循环,久而久之就会发生坏死症。

**影响性生活** 痔疮会导致便血、疼痛、坠胀感等症状,所以在性生活时,如果痔疮突然发作,就会出现副作用,久而久之就会形成一个恶性循环。甚至会对性产生厌恶感。

## 如何预防和改善痔疮

食物中含有大量的纤维,能够刺激肠胃的蠕动,起到润肠通便的作用,预防便秘,从而减少患上痔疮的几率,同时,食物中含有大量的纤维,还能让粪便变得柔软,从而缓解痔疮的痛苦。

在吃辣椒时,由于体内含有大量的辣椒素,所以在吃辣椒的时候,还没有完全消化

破坏掉的辣椒素会对直肠黏膜和肛管上皮造成严重的刺激,导致肛门处出现烧灼、刺痛的症状,严重的还会出现大便出血的症状,长期还会出现痔疮。

在办公室工作的人中,长时间不动常常是导致痔疮的元凶。因此,在工作或学习的时候,尽量不要长时间的坐着,要每两个小时起来活动10~15 min。多做一些运动,可以加快血液循环,缓解盆腔充血,增强肠胃蠕动,预防大便便秘。

粪便在肠道内停留的时间太久,里面的水很容易被肠壁吸收,从而引起大便干燥,引起腹部压力升高,便血不顺;经常大便,每天一次;大便时间不超过5 min,纠正大便期间看报纸,玩手机,或过度劳累的坏习惯;排便之前最好先喝一杯水,这样会使排便变得更软。

大便中存在大量的有害微生物,如果肛门直接与这些微生物接触,就很容易被污染,特别是痔疮患者,一旦被细菌感染,病情就会变得更加严重。因此,要注意肛门的卫生,每天用温开水清洗,同时要经常更换内裤,这样才能防止痔疮的发生。

# 一分钟带你了解妇科超声检查

▲ 广西壮族自治区防城港市妇幼保健院 赵庆

无论是常规体检还是疾病诊断及鉴别诊断,超声都发挥着非常重要的作用。妇科超声作为妇科医师的“眼睛”,已经成为妇科诊断辅助检查中不可或缺的一部分,关于妇科超声检查你可能会会有很多的不解和困惑,今天,一分钟让我带你全面了解妇科超声。

## 妇科超声的检查方式

**经腹部:** 检查前须充分充盈膀胱,超声探头置于下腹部检查。膀胱作为观察的重要透声窗,充分充盈十分关键,只有足够大的膀胱容量,才能够观察其后方的子宫及双侧附件区。

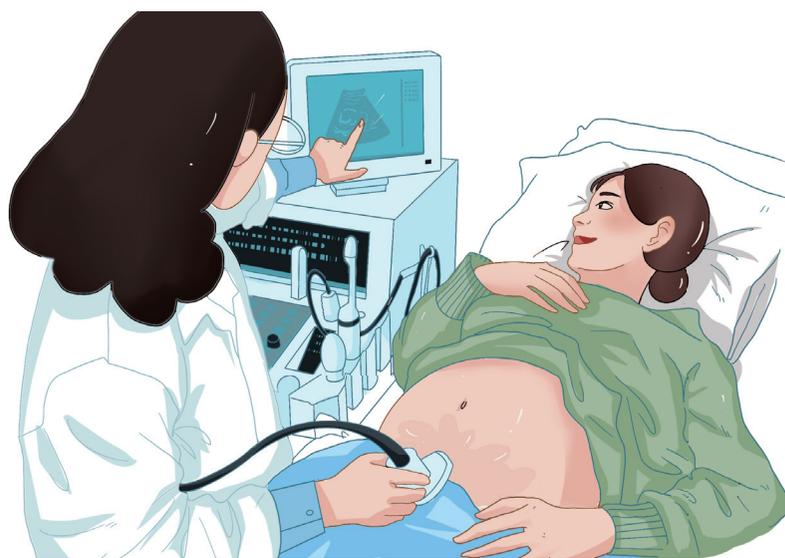
**经阴道:** 经阴道扫查是目前妇科超声检查中最常用的腔内彩超检查,是将探头置于阴道内检查。由于探头频率高,距离子宫附件近,所以经阴道超声较经腹部超声分辨率更高,图像更清晰,能够更清楚的分辨更小的病灶以及更敏感的显示其血流信号。

**经直肠:** 经直肠超声与经阴道超声相似,是将探头由肛门置于直肠内检查,经直肠超声与经阴道超声有同样的优势,并且适用于没有性生活的女性或者由于特殊原因无法经阴道扫查者。

有性生活的女性优先选择经阴道超声检查,受检者只需排空膀胱即可检查,大大缩短了检查等待时间。

## 超声检查有危害吗?

超声波属于机械波,本身是一种能量,这种能量的主要效应是热效应,不会产生有害的电离辐射。目前尚未发现超声对人体及胎儿能造成确切的伤害。现在用于临床诊断的超声检查仪的剂量和检查时间均处于非常安全的范围之内,对人体的影响微乎其微,



几乎可以忽略不计,所以可以说超声检查对人体无害,无论是哪种检查方式都是无创的,孕期的宝妈们也可以放心检查。

## 妇科超声报告数值意义

**子宫位置** 超声检查报告单首先描述的就是子宫位置,分为前位、后位和平位(中位)。顾名思义,子宫前位即子宫朝腹侧弯曲,后位即子宫朝背侧弯曲,平位(中位)即不向腹侧或背侧弯曲。

**子宫大小、形态及回声** 正常育龄期妇女官体大小(宫颈上测值): 长径4~5 cm, 宽径4.5~6 cm, 前后径3~4.5 cm, 宫颈长: 2.5~3.0 cm, 宽: 2.0~3.0 cm, 厚: 1.5~2.0 cm。

儿童期官体与宫颈之比为1:2~1:1  
 青春期官体与宫颈之比为1.5:1~2:1  
 青春期前官体长度<3cm, 容积<2ml 容积计算V=(纵径×横径×前后径)/2

在子宫肥大、存在子宫占位性病变(子宫肌瘤、子宫肉瘤、子宫腺肌瘤等)等情况

时子宫会增大,有过剖宫产史的女性宫颈可能会有不同程度的拉长。

正常的子宫形态是倒置的梨形,外形规则,回声均质,如果出现形态不规则,回声不均匀,提示可能存在子宫发育畸形或者子宫占位性病变等。

**子宫内膜厚度及分型** A型内膜: 常见于内膜增生早期(月经第6~10 d), 此时内膜厚度为4~9mm。即常说的三线型, 外层和中央为强回声线, 外层和宫腔中线间为低回声区或暗区。B型内膜: 常见于内膜增生晚期(月经第11 d 排卵), 排卵时内膜厚度约为9~12mm。为均一的中等强度回声, 宫腔强回声中线断续不清。C型内膜: 常见于黄体期(即排卵后到下次月经来潮前), 厚度约10~14mm。为均质的强回声, 无宫腔中线回声, 此时“三线征”消失。

子宫内膜会随着月经周期发生周期性变化, 所以, 不同时期的内膜厚度和回声不能同一而论。观察内膜占位性病变如子宫内膜

息肉、黏膜下肌瘤等, 最好在月经干净后、排卵期之前, 内膜显示A型的时期最佳。

**双侧卵巢大小及形态** 成年女性的卵巢大小约4cm×3cm×1cm, 正常双侧卵巢基础窦卵泡数(AFC)总数大于10个, 若两侧卵巢AFC总数小于5~7个, 提示提示卵巢储备功能下降; 若单侧AFC总数大于12个, 则提示卵巢多囊样改变。对于青春前期的儿童, 单侧卵巢容积<1ml, 容积计算V=(长径×横径×前后径)/2, 单个卵巢内直径大于4mm的卵泡一般超过4个。

妇科超声检查在妇科疾病的诊治中非常重要, 是目前应用最广泛的疾病筛查诊断方式。定期的妇科超声检查是早期发现子宫及附件占位性病变的有效及首选方法。临床医生需要综合患者自身情况, 合理选择超声检查方式及检查时机, 获得更准确、更有诊断意义的参考信息。因某些疾病并不一定局限于某个特定时间检查, 需综合其他因素, 每一次妇科超声检查妇科医生想要获取的临床信息不尽相同, 所以妇科超声检查时间应当首先参考妇科医生意见。

当然, 超声检查只是一种影像学检查方式, 就像“看图说话”, 是通过对器官的影像学及血流动力学分析来推测诊断的一种方式, 必然会存在“同病异影”“异病同影”的情况, 所以并不是说只靠超声检查就能诊断和鉴别所有的妇科疾病, 还要结合患者症状、体征及实验室检查结果等综合起来才能对妇科疾病做出客观的、正确的诊断, 所以必要时医生会建议进行进一步检查, 病理结果才是诊断疾病良恶性的最终依据。所以, 女性一定要记得定期进行妇科超声检查, 一旦看到彩超报告有异常情况, 要及时就医哦!