

有关痔疮的大多数问题都在这了，需要的请收藏！

▲ 广东省高州市人民医院 陈志军

痔疮是一种常见的肛门疾病，通常是由于肛门区域的血管受到各种因素的损伤或压力，导致血液淤积和血管扩张。预防痔疮的关键在于保持良好的生活习惯、饮食调理以及及时处理相关的肠道问题。

痔疮产生原因

长期便秘或反复腹泻会增加肛门周围的压力，导致肛门静脉曲张，从而形成痔疮。频繁或过度用力排便会增加肛门的压力，导致血管扩张和炎症，是痔疮发生的常见原因之一。有些人可能天生血管组织较为脆弱或容易扩张，增加了患痔疮的风险。怀孕期间，子宫增大会压迫骨盆区域的血管，加上孕期便秘的常见问题，使得孕妇更容易患上痔疮。长时间久坐或站立会增加肛门周围的血液压力，容易导致静脉曲张。饮食中缺乏纤维或过度摄入辛辣食物等，可能导致便秘或肠道不适，从而间接增加痔疮的风险。随着年龄

增长，肛门区域的血管弹性和壁厚度逐渐减弱，也增加了痔疮的发生率。

痔疮的危害

痔疮可导致肛门周围产生疼痛、灼热感或刺痛，尤其是在排便时或长时间坐立时会加重。痔疮患者常见的症状之一是便后出血，这是由于痔疮上的血管扩张和破裂导致的。痔疮周围皮肤可能会因为炎症而红肿，同时也会出现瘙痒感。在较严重的情况下，内痔（位于肛门内部的痔疮）有可能会脱垂并外露，导致肛门区域的肿胀和不适。由于痔疮引起的皮肤破损和感染，可能会导致溃疡形成，增加治疗的复杂性和痛苦程度。疼痛和出血，可能会使患者避免排便，从而加重便秘问题，形成恶性循环。外痔（位于肛门外部的痔疮）有时会形成血栓，称为血栓性痔，造成剧烈的疼痛和肿胀。痔疮虽然不会危及生命，但它会显著影响

生活质量，带来身体和心理上的不适。因此及早采取预防措施和治疗可以有效减少症状的加重和并发症的发生。

痔疮如何预防

保证健康的饮食和生活习惯 保持饮食纤维丰富，多摄入水果、蔬菜和全谷类食品，有助于预防便秘，减少排便时的用力。确保充足的水分摄入，保持大便通畅。适度运动有助于改善肠道功能，预防便秘。

养成良好的排便习惯 尽量避免长时间用力排便，减少肛门区域的压力和损伤。不要憋便，及时上厕所，避免便秘。

日常保持肛门清洁 每天均匀使用柔软的湿纸巾或温水冲洗肛门区域，避免使用过于刺激性的卫生产品或强力擦拭。

避免久坐 长时间坐着容易增加肛门区域的压力，增加痔疮的发生风险。如需长时间坐立，应每隔一段时间站起来活动一下。

穿着舒适透气的内裤 选择透气性好的棉质内裤，避免过紧或合成材料的内裤，以减少摩擦和不透气造成的不适。

注意症状变化 定期检查肛门区域，注意是否有肿胀、疼痛、出血或瘙痒等症状。如有异常，及时就医诊治。

医学治疗 药物治疗包括口服药物和局部药膏。口服药物可以帮助减轻痔疮炎症和疼痛，局部药膏则可以缓解瘙痒和炎症。非手术治疗包括激光治疗、冷冻治疗等，这些治疗方法通常适用于轻度和中度的痔疮，能够有效减轻症状和缩小痔疮。手术治疗对于严重的或无法通过非手术方法控制的痔疮，可能需要进行手术治疗。手术可以包括痔核切除术、痔疮结扎术等，根据具体情况选择最合适的手术方式。治疗方案的选择应该根据医生的建议和具体情况来决定，因为每个人的痔疮症状和严重程度可能不同。及早就医和选择合适的治疗方式，有助于快速缓解症状和提高生活质量。

儿童日间手术——扁桃体切除术后居家护理请注意

▲ 深圳市儿童医院 邓志梅 杨淑芳 张迎

扁桃体切除术是耳鼻咽喉头颈外科常见手术之一。因手术时间短、过程相对简单，部分儿童专科医院已将其常规纳入日间手术开展，故术后的居家护理至关重要。正确的护理可帮助孩子减轻疼痛、预防术后出血感染、促进伤口愈合，预防并发症的发生。

居家护理是康复的关键

儿童日间手术在院停留时间短，术后经过短暂观察病情平稳即可回家，康复过程均由家长居家全程照顾。扁桃体切除手术虽然常见，手术的创伤还是会加重孩子的不适感，尤其疼痛会影响孩子睡眠质量，会使孩子不愿进食导致营养摄入不足，不愿讲话、喝水、漱口而影响口腔卫生，同时还存在居家护理不当可能引起出血及感染等问题，所以家长的居家护理成为孩子康复的关键因素。

术后如何居家护理

饮食护理 扁桃体切除术后恢复期大部分在2~3 w左右，个别需要1 m才能完全康复。在此期间，孩子的咽喉部位可能会出现疼痛、肿胀等症状，导致孩子吞咽困难。术后初期，家长应为孩子准备稀饭、面条、藕粉等软烂、易咀嚼的食物，此类食物不仅易于吞咽，还能为孩子提供必要的营养；同时可制作果汁、蔬菜汁等，以补充维生素和水份，保持口腔湿润。避免给孩子食用辛辣、油腻、刺激性的食物并注意控制温度，以免加重咽喉部位的不适感。鼓励孩子少吃多餐，减轻咽喉部位的负担，更好地吸收营养。家长尤为注意的是，不可给孩子食用坚硬的食物或坚果类食物，以免影响孩子的术后恢复，增加出血风险。

疼痛护理 疼痛是扁桃体切除术后常见的症状之一，对于孩子来说，疼痛可能会带来较大的心理压力，还会影响孩子睡眠和活动，因此疼痛护理同样重要。

医生会根据孩子的具体情况开具止痛药，家长应严格按照医生的指示给孩子服用，切勿随意增减剂量；将冰袋或冷毛巾敷在孩子的咽喉部位，可减轻疼痛和肿胀；还可轻轻按摩孩子的颈部，以缓解肌肉紧张和疼痛。家长应密切关注孩子的疼痛情况，如果疼痛难忍或疼痛持续加重，应及时就医检查，以排除感染或其他并发症的可能性。

伤口护理 伤口护理是确保孩子康复的重要环节，所以做好孩子的口腔清洁卫生是重要的预防措施。早、中、晚每餐进食后指导孩子及时漱口或饮水，清除口腔内的细菌和食物残渣，防止食物残留引起感染。扁桃体术后局部的白膜起保护作用，刷牙时需要家长协助避免误伤白膜以防出血。术后出血高峰期术后24 h和术后5~7 d,家长需注意观察,如果有鼻腔出血、口腔吐血的情况需及时就医以便医生进行专业的处理。如发现孩子有异常吞咽动作，需鼓励孩子吐出观察颜色，以判断是否为出血表现。认真听取孩子主诉，如疼痛加重、口腔异味（口臭）严重、发热等情况需排除是否有感染的可能。

保持充足休息 休息不仅有助于身体的康复，还有助于缓解术后疼痛和焦虑情绪。①术后初期，孩子可能会因为疼痛和不适而难以入睡，家长可调节室内温度、保持室内安静，将室内温度控制在22摄氏度左右，以帮助孩子更好地入睡；如因伤口疼痛引起入睡困难可口服止痛药物，但需在医生指导下使用。②合理安排孩子的活动时间，避免剧烈运动或长时间玩耍。如果孩子因为疼痛或不适而哭闹，家长应耐心安抚，可利用讲故事、播放轻音乐等方式来转移孩子的注意力。③术后疼痛和不适可能会让孩子感到焦虑和恐惧，家长应给予孩子足够的关爱和支持，鼓励他们勇敢面对困难，积极面对康复过程。

关于肺癌，这些知识你需要了解

▲ 广东省高州市人民医院 丁浩

肺癌在临床中的发病率较高，病人出现疾病的因素也比较多，对病人的身心健康均会产生影响。但是很多病人对该病症知识的了解并不高，大部分病人在自身产生症状后，才去医院实行检查，但是这时已经处于疾病的晚期，在临床中对于肺癌没有根治的相关药物，因此对于疾病做到早发现，早治疗，能够有效保证病人的生命，使病人的生活也得到保障。

肺癌及其症状分型

肺癌主要是发生在支气管黏膜上皮的变化，医学中称为支气管肺癌。该病症主要是为肺实质部位的癌症。肺癌在临床中的发病概率在恶性肿瘤中占比约19%左右，而男性出现肺癌的概率较高，其发病的年龄一般在40岁以上，其发病峰值为60~79岁之间。

肺癌在出现后会产生多种症状，在病症早期的状态下，病人多以咳嗽为常见性症状，病人会出现阵发性刺激性干咳。随着病情逐步加重，病人的痰液中会带血丝，或者直接产生咳血、呼吸困难、全身消瘦等多种严重性病症。

肺癌在临床中的类型相对会比较多，主要可分为两种类型，一种为非小细胞肺癌，在该类型中一般会存在腺癌、鳞癌、大细胞癌等，其发病一般为上皮细胞临床中出现的概率较高，是主要的发病类型。而另一种类型为小细胞肺癌，该病症一般与肺部神经激素分泌细胞等有关，所谓的小细胞，一般是通过显微镜下观察细胞的大小以及形态来确定。

肺癌出现的原因

家族史 家族中存在肺癌病史的人群，发生肺癌的风险会更高，因为肺癌会存在一定的遗传风险，家族中存在肺癌的病人，发病概率可达到正常人的2.5倍。

长期抽烟的人 抽烟是导致肺癌的重要因素之一，因为烟草中存在大量的化学物质，并且很多化学物质存在较高的致癌风险。长期抽烟以及被动长期抽烟的人，均为肺癌的高发人群。

长期接触粉尘、暴露在有毒挥发气体的从业者 病人如果长期生活在空气较差以及受到污染的环境下，也属于肺癌高发人群。虽然室外的环境空气对人体会产生威胁，而室内空气污染也会对病人的肺部产生严重的影响。

有呼吸系统方面疾病 肺癌的出现还与病人是否存在呼吸系统等多种疾病有一定关系，例如尘肺、肺结核、肺炎等多种疾病，均会导致病人出现肺癌的概率增加。因为病人在出现多种肺部疾病后，会导致病人产生肺纤维，进而就会造成鳞状上皮化，使其产生增生，对此会逐步增加病人肺癌的出现概率。

如何早期筛查肺癌

肺癌的高发人群多为40岁以上的中老年人，因此要对高风险人群定期进行体检，可以通过低剂量薄层螺旋CT对病人实行检查，检测肺癌出现的概率，同时对于病人实行早诊治，使病人的存活率以及预后均得到改善。

肺癌的治疗

实行治疗前，医生会对病情进行确定，了解病症所发展的程度，根据病人的情况予以评估，然后为其制定系统化的治疗方式，如果已经发展到晚期，出现远端转移，在临床中会通过放疗、化疗等治疗的形式，或者提供靶向治疗以及免疫治疗。

如何预防肺癌

戒烟 戒烟能够有效降低肺癌出现的概率，同时也要远离吸烟的环境，避免被动吸烟，远离二手烟。

饮食 降低脂肪、糖、盐等摄入，尽量食用含有维生素以及纤维等食物。

运动 针对病人的身体情况，合理设定体育运动，如散步、慢跑、游泳等，保持愉快心情，能够有效降低肺癌的发病风险。

体检 要定期对身体情况进行检查，做到早发现早治疗。