

痔疮的科学治疗方法

▲ 剑阁县元山镇中心卫生院 王天瑞

俗话说“十人九痔”，由此可见，痔疮是最为常见的肛肠类疾病，在任何年龄段任何群体中都有发病，发病时患者痛苦不堪严重影响日常生活。

痔疮就是肛门部位肠管异常，通常认为痔疮可以分为内痔、外痔及混合痔三种，发病原因从目前的研究来看有静脉曲张及肛垫下移两种原因。痔疮的致病因素目前看来与长期便秘、饮酒、大量进食刺激性食物等有关，目前的研究表明其与长期性久坐也有部分关系。

痔疮的常见症状

痔疮根据其发病原因不同，表现出的症状可能会有细微差别，但患有痔疮后，大多数症状是较为类似的，患者常常会有疼痛、便血等症状产生，颜色较为鲜艳，特别是在便秘饮酒或者进食刺激性食物之后会有明显的便血增加现象。

同时内痔还可能会有坠胀感产生，严重时会有脱垂现象，外痔平时没有特殊症状但

是发生血栓时，还是可能会产生肿胀及疼痛感觉。

痔疮的治疗方法

痔疮的治疗一般是根据患者的疾病症状进行的，就主流的治疗方式来看分为三种，药物治疗、手术治疗及保健治疗。

药物治疗 痔疮的药物治疗一般适用于痔疮产生的早期，此时一般症状相对较轻，痔疮的体积相对较小，对患者的正常排便干扰不是非常明显。通常会采用多种药物联合给药的方式进行痔疮控制，如口服静脉曲张的药物，同时配合外用药包括栓剂、膏药和清洗剂等。治疗痔疮的药物中除过缓解静脉曲张及温水坐浴的药物之外，其他的栓剂、膏药等普遍含有中药成分。

需要注意的是药物治疗的同时一定要注意饮食，禁酒忌食辛辣刺激食物，在日常饮食中多摄入瓜果蔬菜并且多饮水，且不要久坐久立进行适当的运动，如果患者有明显的

脱垂产生可以用手指轻轻推回痔疮防止再次脱出。

手术治疗 痔疮的手术治疗主要针对的是病情较为严重痔疮已经有明显的脱出现象，或者有体积较大的纤维化内痔生成，患者此时一般采取注射治疗、药物治疗等方式没有效果，甚至已经有明显的肛裂、肛痿等现象产生，因此必须及时采取手术治疗方式才能缓解病情。目前常见的手术治疗方式有血栓性外痔剥离术、传统痔疮切除术、PPH 手术及痔疮环切手术等，治疗的目的是为了帮助已经出现脱垂的肛垫部位复位，同时尽可能的保留患者的肛垫结构不影响患者的正常排便功能，采取手术治疗方式一般不会患者的排便功能，同属术后的并发症一般相对较少痔疮的治疗效果较好。

需要注意的是无论采取哪种手术治疗方式在手术之前都要先确认痔疮有无明显的溃疡及感染，如果有溃疡及感染需要在手术之前先进行保守治疗在消除溃疡及感染之后在

进行手术才能最大限度上降低手术风险，提高手术成功率。

物理疗法 目前痔疮的治疗方式中物理疗法也能够起到较好的作用，较为常见的物理治疗方法有注射疗法、物理疗法、胶圈扎套等。注射疗法对于出血性内痔有着较为明显的作用，一般采取黏膜下层静脉丛周围注射硬化剂的方式压迫曲张的静脉起到治疗的方式，这种方法对于 I、II 期的内痔疗效较好。物理疗法主要是应用激光、冷冻、电料、微波等方式杀灭增生组织活动让其死亡脱落起到明显的治疗效果。胶圈扎套一般适用于体积较大的内痔及纤维化痔疮，通过绳套扎紧痔疮的根部阻断痔疮组织的正常供血供氧造成组织坏死脱落，一般位于 II、III 期的痔疮较为适合。

虽然痔疮高发，但总体来说危害较小。患上痔疮后不要过于惊慌，及时就医检查针对不同症状采取针对性治疗措施，往往都能取得比较好的效果。

盆底功能障碍的防治措施

▲ 德阳市旌阳区妇幼保健计划生育服务中心 黄玉

盆底功能障碍已成为影响人类生活质量的常见疾病，严重威胁着女性健康和生活质量。多数患者会觉得难以启齿，甚至不到万不得已不会去医院就诊。

五类常见症状

不少女性朋友在生过孩子后，都较容易发生盆底功能障碍疾病，包括脏器脱垂、尿失禁、便失禁、慢性盆腔疼痛和性功能障碍等五大类，每一类都有不同的症状和表现：脏器脱垂，若子宫脱垂，可能会出现下腹坠下感、分泌物增加、红肿热痛等。原本在正常位置的子宫，顺着阴道往下脱垂，导致女性出现下腹坠下感，腰酸不适感等。在运动过程中，会摩擦阴道壁，导致炎症发生、分泌物增加等；便失禁：常会出现在创伤或手术后的患者，这些患者多选择在外科或消化内科进行治疗；尿失禁：尿失禁常见类型为压力性尿失禁、局部性尿失禁及混合型尿失禁。压力性尿失禁主要症状就是漏尿，患者可能在打喷嚏、跑步、大笑的时候漏尿。也有部分患者会出现急迫性尿失禁，主要以尿急为表现。

还有一种就是因膀胱不稳定的尿失禁，就是混合型尿失禁；性功能障碍：盆底功能障碍容易导致性高潮缺失、性冷淡、性交疼痛情况；慢性盆腔疼痛：慢性盆腔疼痛是指在超过 6 个月或持续反复发作的盆腔疼痛，是影响人们生活质量的头号杀手，严重干扰生活质量，甚至对女性的人格和情绪造成影响。

盆底功能障碍的治疗方式

盆底肌肉锻炼 通过科学合理的锻炼，可帮助盆底组织尽早恢复至原有状态。产妇在分娩后，可根据身体状况，制定针对性的康复计划，如缩紧肛门，每次至少 4s，每次 15min 左右，连续坚持几个疗程。

物理治疗 若想改善盆底功能障碍情

况，可以选择适当的物理治疗方式，经过电刺激可使患者神经肌肉兴奋，并且还可将已经暂停的神经细胞激活，经过这种方式，能够很快改善盆底肌肉的伸缩能力。

雌激素治疗 对于盆底功能障碍疾病，应用激素治疗是非常有效的，可以明显改善尿失禁症状。予以患者少剂量的雌二醇，可明显提高尿道血流量，治疗效果较好，但也是存在一定的危害性。若患者长时间使用雌激素，可能会出现卵巢癌或子宫内膜癌。因此，在经雌激素治疗后，必须定期到医院进行全面健康检查。

健康指导 因盆底肌位置较为隐私，多数患者受传统思想影响，对于入院治疗过于羞涩。因此，积极开展健康宣教很重要。

手术治疗 若患者的病情较为严重，也是可以选择手术进行治疗的。目前，临床常用悬吊术治疗盆底功能障碍，安全有效，并不会对患者造成伤害。

盆底功能障碍的预防措施

第一，在分娩后 42d，入院接受盆底功能评估检查，做到早发现，早治疗。因产后 6 个月内为治疗的黄金时间，尽早开展训练效果越好。若不进行任何训练，随着年龄的增长，机体激素水平明显降低，致使肌肉松弛症状明显加重。

第二，肥胖、慢性咳嗽、便秘等为发生盆底肌功能障碍的高危因素，通过一定的改善措施，可明显改善患者症状，降低盆底功能障碍发生率。

第三，在分娩前或平日，均可主动进行凯格尔运动，就是提肛运动。

第四，避免进行重体力劳动，确保大便通畅，尽量不要饮用咖啡、浓茶等刺激类饮料，以免加重临床症状。

第五，不要进行举哑铃、搬提重物、长期下蹲等可增加腹压的运动，以免腹腔压力显著增加，致使尿液随意流出。

生活中如何预防胃穿孔

▲ 金堂县隆盛卫生院 刘仁学

胃穿孔是临床上一种较为常见的胃部疾病，多伴有腹部疼痛、恶心呕吐的症状，疼痛剧烈、发病时间短，需要患者及时到医院就诊，若耽误病情极易产生较为严重的后果。因此，在生活期间需要及时采取有效措施，对胃肠功胃穿孔疾病有效预防，这在较大程度上能够提高人们生活质量。

胃穿孔的临床表现

腹痛 胃穿孔疾病典型症状便是腹部发生剧烈的疼痛，最初疼痛是上腹部或者穿孔位置出烧灼感以及刀割痛，疼痛持续性时间较长，但是也有部分患者会出现振发性加重，向其他部位扩散，最终使整个腹部均有疼痛感的症状，严重者会扩散到肩部，出现酸痛或者刺痛症状。

休克 胃穿孔疾病严重的情况下，会导致患者出现休克症状，主要是因随着病情的发展，极易出现细菌性腹膜炎以及肠麻痹，致使中毒性休克。

恶心呕吐 一些患者出现胃穿孔的过程中，还会伴有恶心、呕吐症状，但是症状不明显，如果出现常麻醉的情况症状会加重，并且在此基础上极易出现便秘腹胀的等症状。一些患者还会出现发热，脉搏快，该症状会在患者胃穿孔数小时后发生。患者在进行检查的过程中，还会出现反跳痛以及腹壁压痛等一些腹膜炎症状，主要表现为板状腹，肝浊音区缩小或者消失。

胃穿孔的发病原因

随着生活节奏的不断加快，很多人三餐不规律，尤其是年轻人不按时吃饭，普遍认为早饭不吃对身体没有任何影响，长此以往极易出现胃部疾病，比如胃溃疡、胃炎等。如果患者对胃部疾病不够重视，没有及时到医院就诊，极易出现胃穿孔疾病，会引发严重的后果。由此可以看出，胃部疾病极易出现胃穿孔，所以人们在工作与生活的过程中

应当规律三餐。一些人喜欢吃油炸油腻以及辛辣刺激食物，也有较多人群喜好喝酒、抽烟，这部分人群患胃穿孔的概率较高。主要是因油炸、辛辣刺激食物营养价值相对较低，过量使用会增加胃部消化负担，不利于身体对营养物质的吸收，并且人在抽烟喝酒期间，烟酒中的有害物质也会对胃黏膜造成损伤，导致胃部疾病的发生，从而引发胃穿孔疾病。

为了保护自己的胃部健康，在日常生活应少吃油炸辛辣刺激食物，并且远离烟酒，补充富含营养的食物，只有这样才能避免胃穿孔的发生。最后，由于生活压力大，工作节奏快，一些人在工作中强度、压力大，比如白领、工程师等，在工作中强度大、工作时间长、精神状态差，以往会引发胃溃疡胃穿孔疾病，由于工作压力大。若出现了胃穿孔，应及时采取手术治疗方法，手术后需要抑制胃酸，促进胃黏膜修复。

日常生活中的预防

为了避免胃穿孔疾病的发生，人们在生活中需要养成良好的生活方式，比如养成规律饮食习惯、戒烟戒酒，避免暴饮暴食等，并且在生活中有一个良好的心态，避免出现身体应激以及情绪紧张。对于一些工作压力大的人应适当调节生活节奏，与家人多相处，保持乐观的心态；对于一些患有胃穿孔疾病患者在使用药物的过程中，需要严格遵医嘱，如果自身疾病程度需要服用药物，尽可能选择对胃黏膜刺激最小的药物。

在日常生活中还需要有病情监测，主动关注腹部疼痛症状，如症状加重，需要及时到医院就诊，及早治疗。时刻关注是否有慢性出血的情况。胃穿孔有可能合并胃肠道出血，若有出血症状，需要到及时就诊，若大便颜色为黑色便是慢性出血。