

得了痔疮，到底该怎么办？

▲ 河南洛阳伊洛医院皮肤科 王富伟

随着现代人们生活水平的提高，饮食结构和饮食习惯发生改变，很多人正在遭受痔疮的折磨。由于患病位置的敏感，很多人常常避之不言，直到痔疮严重起来，影响到正常工作生活，才不得不去医院寻求医生的帮助。但此时痔疮可能已经导致其他一些肛肠类疾病。所以发现痔疮要及时治疗，那得了痔疮，日常应该怎么办呢？做了痔疮手术后又该如何护理呢？接下来让我们一起来了解。

日常护理方法

卫生护理 日常生活中一定要保持肛门局部的清洁，特别是在大便之后，可以用温水对肛门局部做简单的清洗。但要注意避免频繁摩擦肛处，清洗时尽量不使用肥皂、粗糙纸巾等产生刺激性物品。另外，平时尽量穿一些纯棉内衣裤，保持肛门局部的干爽透气，注意勤换洗内衣裤，保持

干净卫生。

饮食护理 ①饮食清淡：痔疮患者应保持清淡饮食，保持良好的胃肠道功能。

②多吃蔬菜和水果：可以多吃菠菜、莴苣、白菜、韭菜、香蕉、苹果等果蔬，这类果蔬的维生素、纤维素、水分含量较高，具有润滑肠道、软化大便、促进肠道蠕动的作用。

③禁止饮酒：饮酒会导致痔疮区域的毛细血管发生扩张，进而导致痔下静脉丛淤血，甚至出现破裂，导致患者出现便血或者血栓性外痔，导致肛门剧烈疼痛。

④避免辛辣、刺激性食物：比如葱、姜、蒜、辣椒等，这类食物会刺激直肠血管扩张，造成肛门疼痛和排便困难，从而使痔疮加重。

⑤避免暴饮暴食：吃的过多，会导致腹腔内的压力会增加，直肠静脉的血液回流受到影响，会使痔疮加重。

生活方式 ①养成定时排便的习惯：直肠具有吸收粪便水分的功能，粪便在直肠积

存越久，大便越容易干结，会导致排出困难，从而加重痔疮。平时要下意识养成每日定时排便的习惯，形成条件反射，尽量在大便未干结时排便。

②调整不正常的排便习惯：如用力排便、久坐、久蹲，要尽量缩短排便时间。蹲位姿势会使肛门静脉血回流困难，久蹲会加重血管曲张，以致产生和加重痔疮。所以，最好每次大便时间不超过 5-10 分钟。

体育锻炼 ①适当运动：适当的有氧运动可以加快人体新陈代谢，促进血液循环，提高身体的免疫能力，还可促进肠道蠕动功能。长时间久坐、久站会加重肛周的压力，引起血液循环不通畅，引起血液淤积在盆腔会加重痔疮的症状。

②提肛运动：是指有规律地往上提收肛门，然后放松，一提一松就是提肛运动，站、坐、行均可进行。提肛运动可以促进局部血

液循环，预防痔疮等肛周疾病。

痔疮术后护理

当痔疮比较严重，导致经常大便出血，影响患者正常生活，就需要进行手术切除痔疮部位，痔疮术后的护理尤为重要：

①温水坐浴清洗：大便后用温水坐浴不仅可以缓解疼痛症状，还可以清洁肛门，减少细菌的感染，促进创口的愈合。

②术后活动：手术后 1 周内尽量不要过多运动，最好躺在床上静养，避免伤口边缘摩擦感染而延长愈合时间。

③保持大便通畅：痔疮手术后 24 小时后方可排便，术后过早排便，很容易感染伤口，引起一些并发症，增加患者的痛苦。禁止排便的这段时间里，应多饮水等具有润肠作用液体，这样可以避免便秘。

痔疮手术后，还要注意日常护理方法，注意饮食，调整生活方式，以便更快恢复。

产后出血患者如何进行护理

▲ 商丘市第五人民医院 王海莉

产后出血就是指胎儿娩出后 24 小时内产妇阴道出血量大于 500ml，是妇产科最严重的并发症之一，同时也是导致产妇死亡的主要原因之一。产后出血的发病率能够达到分娩总数的 2% 到 3%，一旦产后出血现象发生，后果将十分严重，如果抢救不及时会直接危害到产妇的生命。

产后出血的病因是什么？

产后出血分为四大原因，分别是子宫收缩乏力、软产道裂伤、胎盘因素和凝血功能障碍，这四大原因互相影响，相互之间有一定的联系。

子宫收缩乏力 宫缩乏力是产后出血最常见的病因，因宫缩引起的产后出血占总出血病例的 70%。在正常的情况下，胎儿分娩后，不同走向的子宫肌纤维收缩对肌束间的血管会起到一定的压迫作用。如果出现子宫肌纤维收缩无力的情况，就无法有效地压迫血管，易出现产后出血的情况。

引起宫缩的因素有很多：有的产妇因为分娩产生恐惧心理，导致过度紧张，对分娩缺少自信心，容易引起宫缩不协调或者是乏力；有的产妇因为身体原因分娩过程会比较缓慢或者是过快，产程过长会导致产妇全身疲惫甚至衰竭，需要注意的是，产程过快也容易引起子宫收缩乏力；有的是因为羊水过多等原因。

软产道裂伤 软产道裂伤包括会阴、阴道以及宫颈和子宫下段的裂伤。引起软产道裂伤的原因如下：外阴弹性差，因阴道炎症改变；急产或产力过强；阴道手术助产；软产道检查不仔细，遗漏出血点缝合，出血不彻底等。

胎盘因素 因胎盘因素而产生的产后出血达到总数的五分之一，胎盘滞留、胎盘粘连和胎盘残留都会影响宫缩，从而是产妇出现出血状况。胎盘滞留是指胎儿分娩后 30 分钟仍未排出胎盘。胎盘粘连发生的主要原因和操作手法不正确有关，例如在胎儿分娩

后过早或是过重的按摩子宫，干扰了子宫的正常收缩，导致胎盘部分剥离，剥离面血窦开发导致出血过多。

凝血功能障碍 引起凝血功能障碍的主要原因包括胎盘早剥、羊水栓塞、死胎和妊娠期急性脂肪肝等，都会引起原发性的血液疾病，导致凝血功能受损。

产后出血患者的护理措施

需要医护人员严密的观察产妇的生命体征、子宫的收缩情况和膀胱的充盈情况，要充分了解患者的身体情况，仔细观察阴道流血的颜色和出血量，找出出血的原因并进行相对性的治疗。

一旦产妇出现出血现象，应立即进行输液和输血，给予充足的保暖。面对失禁者要实施导尿措施，避免因尿液和其他原因引起感染，必要情况下可以给予适量的抗生素。

子宫收缩乏力的产妇，可以遵从医嘱使用宫缩剂，适度按摩子宫；等子宫收缩结束后，若阴道流血为鲜红色，应进行产道检查，如有裂伤则进行缝合，过程中为避免休克呈平卧或头低脚高体位。

多胎、双胎和晚期产妇极易发生产后出血，并且一旦发生产后出血情况就会十分严重，需要密切注意宫缩现象和阴道流血的情况，根据医嘱使用宫缩剂。

在分娩过后要嘱咐患者及时排空膀胱，避免因为尿潴留影响到子宫收缩。并且嘱咐产妇尽量不要更换体位，如果必须更换体位应当缓慢进行，防止直立性低血压的情况发生。

如果是身体素质比较差或者是年纪比较大的产妇在分娩过程会出现脱力的情况，也就是休克情况，需要按照休克护理常规进行护理。

许多产妇对阴道分娩都有一定的恐惧，导致精神紧张，会影响到自身宫缩的情况，针对这种情况，医护人员应当给予心理护理，向产妇讲解生产的要素，降低产妇紧张情绪，保证在分娩的过程中能够以最好的精神状态面对，避免因精神原因导致宫缩等不良现象。

科学认识宫颈癌

▲ 河南郑州登封市人民医院肿瘤内科 王丽莉

宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤，发病率和致死率极高。根据相关数据显示，我国每年约新增 11 万宫颈癌病例，其中约 5 万女性因宫颈癌死亡。但实际上，在生活中宫颈癌是可以预防 and 治疗的，只要通过早期的筛查就可以及时干预治疗，降低其发生率和死亡率，那么面对宫颈癌，到底该如何正确认识及预防？

什么是宫颈癌？

宫颈癌也称为子宫颈癌，是发生在宫颈部位的恶性肿瘤。全球每年约 60 万人发病，其中约 35 万人死亡，而人乳头状瘤病毒是该病发生的最主要因素。

出现哪些情况要警惕宫颈癌？

宫颈部位如果发生癌变，主要体现在以下几个方面：

（1）阴道异常出血：早期表现为在性交后或两个经期之间出血，晚期表现为出血不规则，如在绝经后出血。

（2）白带异常：白带呈现混浊形状或者水样，有恶臭的味道。

（3）异常疼痛：伴随着不正常的出血，可能出现盆腔疼痛。其疼痛可能是弥漫性的，也可能是剧烈的疼痛或钝痛，可以出现在骨盆的任何部位。

（4）疲劳：容易出现疲惫状态。

（5）排便的变化：出现持久的排便异常，比如尿频、排便困难等。

（6）腹部疼痛：疼痛感觉跟月经期痛经症状相似，但是正常痛经引起的疼痛，2-3 天就能好转，但宫颈癌引起的疼痛持续时间较长。

如何预防宫颈癌？

不良的生活习惯是引起宫颈癌的主要原因之一，如果想降低宫颈癌的发生率，我们在日常生活中一定要注意女性

私密处的卫生和保持健康有规律的性生活，切记出现性生活过早，多个伴侣及多次流产行为。此外如果之前有相关的妇科疾病，例如慢性宫颈炎、宫颈糜烂、白斑、息肉以及生殖道滴虫、霉菌等病毒感染情况一定要及时到医院治疗。最后要根据女性的年龄选择合适的定期筛查方式：25-29 岁每 3 年进行细胞学筛查；30-64 岁首选联合筛查，筛查结果没有问题可以每 5 年筛查 1 次；而大于 65 岁的，如果过去 10 年筛查结果都是阴性，可以停止筛查。

宫颈癌的治疗方式？

现阶段宫颈癌的治疗方式多种多样，主要有手术治疗和放疗、化疗。针对不同的癌变程度、病理类型和患者自身情况我们要针对性的采取治疗措施，比如对于早期宫颈癌患者，我们可以采用根治性手术或同步放化疗来治疗。对于中晚期宫颈癌和局部晚期宫颈癌患者，我们不建议采用手术来治疗，一般选择以顺铂为基础的同步放化疗来治疗肿瘤细胞。对于晚期、复发宫颈癌或者癌变部分转移的患者来说，我们通常选择联合免疫治疗方法，减少对患者的副作用。在对宫颈癌患者治疗后要坚持定期检测和随访，要求在治疗两年内，每 3 个月到医院复诊一次。如果 3 年内没有出现复发病状，在第 3-5 年需要每 6 月复诊一次。如果患者情况良好，5 年后每年到医院复诊一次即可。

最后要告诫各位女性朋友们虽然宫颈癌在临床上可治愈，但是也存在高死亡率和高复发风险。因此对于宫颈癌的治疗和预防，我们一定要采取积极的方式，定期去医院做宫颈癌筛查和及时注射宫颈癌疫苗。争取实现早发现、早诊断、早治疗，及时阻断癌细胞肿瘤，从而呵护女性身体健康。