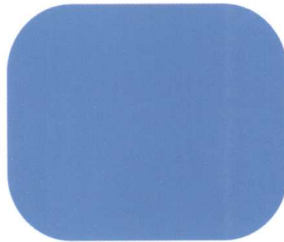
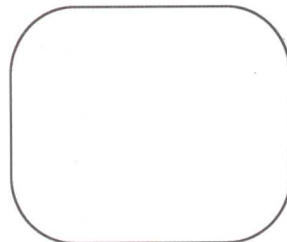
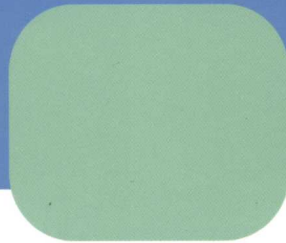


衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行

与痔瘻病防治

YISHIZHUXING YU ZHILOUBING FANGZHI

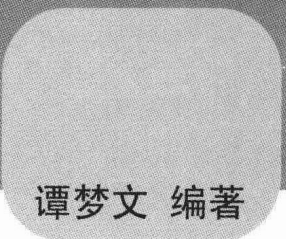
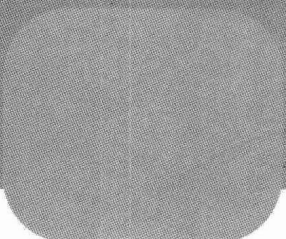
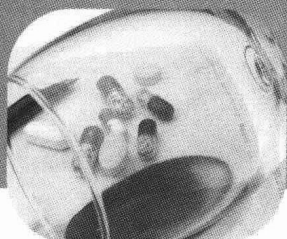
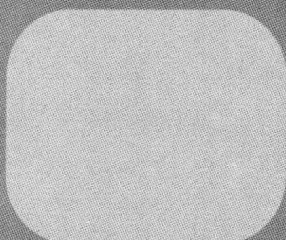
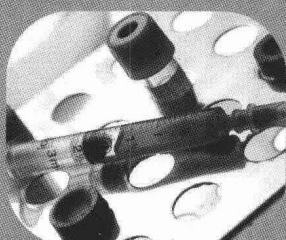


衣食住行

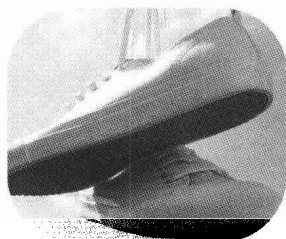
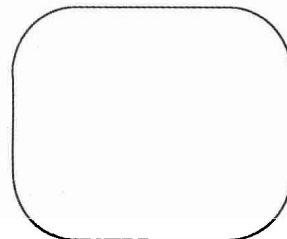
与痔瘻病防治

YISHIZHUXING YU ZHILOUBING FANGZHI

衣 食 住 行 保 健 丛 书



谭梦文 编著



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与痔瘕病防治/谭梦文编著. —重庆: 重庆出版社, 2008.1

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9324-1

I. 衣... II. 谭... III. ①痔-防治②肛瘻-防治
IV. R657.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189967 号

衣食住行与痔瘕病防治

YISHIZHUXING YU ZHILOUBING FANGZHI

谭梦文 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈 伟 王 灿

责任校对: 周玉平

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计公司·蒋忠智 钟丹珂



重庆出版集团

出版

重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市伟业印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 7.5 字数: 148 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9324-1

定价: 17.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

出版者的话



就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老齡化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴藏在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



常言道,“十人九痔”,却又说“十痔九不医”。这是什么意思呢?前者足以说明痔疮发病率之高、人数之众。而后者却是许多人的实际想法,有些人认为痔疮是小病,轻视治疗,要么随便买点痔药用用,要么轻信小广告或贪图便宜随便到非专科医生或“江湖郎中”处治疗;也有些人总是觉得肛门部位不洁净、脱裤子不雅观,十分避讳局部检查而羞于就医。这些心理往往使轻病变重,小病变大,并且可能诱发、加重其他疾病或造成肛门狭窄或失禁等严重后遗症,甚至可能影响到直肠癌等恶性病变的早期诊断,令人悔恨终身!每念及此,笔者作为一个痔瘡科临床工作者,也是十分痛心。

目前,我国多数医院一般仍按传统将肛肠病科称为痔瘡科,因而,有的人认为痔瘡病就是痔疮和肛瘡两种病。这纯属误解。痔瘡病又称肛肠疾病,实际上涵盖了肛门、直肠、结肠部位各种疾病的诊断和治疗。常见的有痔病、肛周脓肿、肛瘡、肛裂、直肠脱垂、便秘、结直肠肿瘤以及炎症性肠病等。

本书在编写过程中参阅了大量国内外有关文献和资料,汲取了中西医有关痔瘡病防治行之有效的技术及最新成果,介绍了有关痔瘡病的基础知识,并从

衣食住行的角度介绍了常见痔瘕病的发病原因、临床表现,以及预防、治疗等方面的问题。笔者深信本书的面市必能使广大群众提高对痔瘕病的认识,树立防治痔瘕病的科学观念,为保障大家肛肠健康、提高生活质量尽一份绵力。

本书虽几易其稿,但由于医学学科的特殊性,加之笔者诊疗工作繁忙,精力有限,书中如有不妥之处,恳请读者贤达批评指正。

编者

2007年12月于重庆





目录

衣食住行与痔疮病防治

MULU

前言	1
----	---

1 基础篇	1
-------	---

1.1 趣话痔史、痔瘁科、痔瘁病	3
------------------	---

1.2 痔瘁病与什么有关	4
--------------	---

1.2.1 年龄与痔瘁病	4
--------------	---

1.2.2 性别与痔瘁病	8
--------------	---

1.2.3 饮食与痔瘁病	10
--------------	----

1.2.4 职业与痔瘁病	13
--------------	----

1.2.5 性生活与痔疮——“无辜”的肛门	15
-----------------------	----

1.2.6 排便异常与痔瘁病	16
----------------	----

1.2.7 气候与痔瘁病	18
--------------	----

1.2.8 可诱发痔瘁的相关疾病	19
------------------	----

1.2.9 滥用抗生素诱发痔瘁病	22
------------------	----

1.3 肛管、直肠的解剖和生理的“缺陷”	24
----------------------	----

1.3.1 肛管、直肠的解剖结构	24
------------------	----

1.3.2 肛门、直肠的生理功能——为肛门“平反”	29
---------------------------	----

1.4 胃肠消化吸收及排便的相关知识	31
--------------------	----

1.4.1 胃肠道组成与功能	31
----------------	----

1.4.2 大便的形成	32
-------------	----

1.4.3 大便是怎样排泄的	34
----------------	----

1.5 痔瘁病对人体的危害	36
---------------	----

1.5.1 痔疮对人体的危害	36
1.5.2 肛瘘诱发癌症	39
1.6 肛肠病人就诊须知	41
1.6.1 就诊注意事项	41
1.6.2 检查和治疗痔瘕病时的体位	44
1.6.3 痔瘕病的钟点定位法	45
1.6.4 痔瘕病一般要作哪些检查	46
1.7 常见症状巧辨痔瘕病	50
1.8 益“痔”问答	54

2 未病预防篇 63

2.1 谈谈精神因素与痔瘕病	65
2.2 衣与痔瘕病	68
2.2.1 防痔重衣着	68
2.2.2 不明“痔”的衣着	70
2.3 食与痔瘕病	72
2.3.1 科学合理的防痔瘕饮食	72
2.3.2 青菜萝卜保平安	75
2.3.3 防治便秘话水果	77
2.3.4 不同类型便秘的饮食调理	79

2.3.5	餐桌当减负——高脂、高蛋白饮食致肠癌	82
2.3.6	吃荤与吃素的误区	85
2.3.7	食物的合理烹调	87
2.3.8	火锅——痔瘘病的“红色警报”	89
2.3.9	“醉”与“发”——酒的祸害	91
2.3.10	产后饮食防痔瘘宜忌	92
2.3.11	老年人科学膳食防便秘	93
2.3.12	夏季防痔指南	95
2.3.13	患肛门皮肤瘙痒性疾病当忌口	96
2.3.14	便秘食疗方	97
2.3.15	防治痔瘘病菜谱、药膳	100
2.4	有“住”防痔	105
2.4.1	住宅的一般要求	105
2.4.2	要讲究哪些卫生	108
2.4.3	谈谈卫生间清洁及排便卫生	110
2.5	“行”与痔瘘病	114
2.5.1	“祸”起沙发	114
2.5.2	“钓出”的痔疮	115
2.5.3	“的哥”的烦恼	116
2.5.4	睡觉的姿势与方向	117

3 已病养治篇 121

3.1 痔疮——“头号”肛门疾病	123
3.1.1 什么是痔疮	123
3.1.2 “痔”出有因	124
3.1.3 痔的检查、诊断——内外之分话痔疮	127
3.1.4 痔疮的检查与诊断	131
3.1.5 认清痔疮——痔疮的鉴别诊断	132
3.1.5 患了痔疮怎么办	134
3.2 肛周脓肿、肛瘘	136
3.2.1 什么是肛周脓肿、肛瘘	136
3.2.2 肛周脓肿、肛瘘的检查、诊断	139
3.2.3 肛周脓肿、肛瘘的预防与自我调养	141
3.3 肛裂——怪异的肛门剧痛	144
3.3.1 什么是肛裂	144
3.3.2 肛裂的检查、诊断	146
3.3.3 肛裂病人如何调养治疗	146
3.4 肛门皮肤病	149
3.4.1 肛门瘙痒症	149
3.4.2 肛门湿疹防治	153
3.4.3 肛门皮肤癣	154

3.5 直肠脱垂——脱出的肠子	155
3.6 肛窦炎	157
3.7 肛乳头增生	160
3.8 肛门直肠部常见性病——尖锐湿疣	161
3.9 肠易激综合征	162
3.10 肠道菌群失调症	164
3.11 溃疡性结肠炎——难以治愈的肠炎	165
3.12 直肠息肉——易被忽略的癌前病变	167

JICHUPIAN

1 基础篇



讀書錄



1.1 趣话痔史、痔瘕科、痔瘕病



痔疮与滑铁卢？隆重载入世界战争史的著名战役，怎么会跟区区痔疮扯上关系，好似风马牛不相及的事，却引出一段鲜为人知的故事。相传，法国皇帝拿破仑在著名的滑铁卢战役中竟因痔疮发作而导致全军覆灭，为其辉煌一生抹上惨淡的一笔。而奥地利的海军上将唐·约翰未牺牲在抵抗土耳其的战场上，却丧命于痔的大出血。也许你会问，在今天看来这么小的病都会要人命？为什么不治？追根溯源，都是“西方医学之父”——希波克拉底惹的祸，他认为痔是来自“脾血”和“胆汁”的废物积聚而成，痔出血就是这些积聚物的排泄，看作是正常的“生理现象”。以致受其影响，在欧洲长达千余年来，遏制了人们对痔病治疗的研究与发展，中世纪的欧洲人只好佩戴干蟾蜍和符箓以治疗肛门流血，这无疑是坐以待“毙”。

而在神秘的东方古国——中国，“痔”这个字，早在距今约3 000年前的夏商时期的甲骨文中即有记载，而《山海经》（西周时期）中最早提出“痔”“瘕”病名。2 000多年前的春秋战国时期，有了“治痔”的记载，即《庄子·列御寇》中说：“秦王有病召医，破痈溃座者得车一乘，舐痔者得车五乘。”乖乖！看来2 000多年前的秦王“幸福”多了，虽说痔疮治疗费用昂贵，以五辆大“奔驰”作诊金，但较之因痔病而丧失自由和江山的法国皇帝而言，真正一个天上，一个地下！

目前，我国一般仍按传统，将肛肠病科称为痔瘕科。实际上，痔瘕科与肛肠病科一样，仅称呼不同而已，痔瘕科涵盖了肛门、直肠、结肠部位各种疾病的诊断和治疗。而发生于人体其他部位的多种病变均可发生于此，包括血管瘤、炎

症感染、脓肿、损伤、结核、皮肤病、性病、息肉、肿瘤等等,几乎都能使你后“股”有忧。

有的人认为痔瘕病就是痔疮和肛痿两种病。这纯属误解,痔瘕病是常见病、多发病,通常包括两类疾病:一类是炎性疾病,如肛裂、直肠肛管周围脓肿和肛痿;另一类是血管性疾病如内痔、外痔和混合痔。痔和肛裂与便秘有关,多经非手术治疗可获痊愈;而直肠肛管周围脓肿和肛痿与局部感染有关,常需手术治疗。

痔瘕病按发病位置又可分为如下两类:肛门疾病,包括痔疮、肛裂、肛周脓肿、肛痿、脱肛、肛门皮肤病(肛门瘙痒、湿疹、股癣)、肛门性病(尖锐湿疣)、肛门癌等;大肠疾病,包括直肠癌、结肠癌、慢性溃疡性结肠炎、结直肠息肉、大肠息肉病、结肠憩室及憩室炎等。



1.2 痔瘕病与什么有关

1.2.1 年龄与痔瘕病

痔疮可发生在任何年龄阶段,最小者可有未满月的婴儿,最大者可有古稀老翁。但总的来说,儿童、青少年相对较少患病,可能是由于该年龄段的人群,处于生长发育期,血管弹性好,肛门直肠部静脉回流较好,又加生性好动,活动较多,因而不致肛门直肠部位静脉血液淤积、曲张,而老年人或成年人,活动相对较少,血管壁弹性变小,使肛门静脉血液淤积,产生痔疮。

1. 婴幼儿与痔瘡病

正常的婴幼儿直肠肛门部黏膜弹性好,不易下移,加之局部血液循环好,不易导致静脉曲张而生痔瘡。然而有“痔”不在年高,儿童发生痔瘡,究其原因,一般认为多与先天性肛门松弛或直肠黏膜先天性下移有关。患儿常伴有其他症状,如大便干结,呈羊粪球状,或大便次数多且稀溏等,而年长患儿则多伴有蛲虫病类寄生虫病。蛲虫病、大便次数多而稀溏或大便干结,也可使肛门直肠部发生血液循环障碍,静脉血管团曲张,或使较脆弱的黏膜受到较大的刺激而下移,从而造成痔瘡。当然,婴幼儿极少患痔瘡,发现时应及时就诊并注意与直肠息肉相鉴别。

婴幼儿最常见的肛门疾病是肛门脓肿,得了这种病,孩子吃奶不正常,而且频频哭啼,有时哭得很厉害。对于这种反常现象,父母也不知所措,等到孩子哭闹了一两天之后,才发现肛门红肿,有的发现时,脓肿已经溃烂流脓了。

婴儿也可患肛瘻。婴儿在出生后,一方面来自母体的雄激素会使肛腺分泌较为旺盛,而男婴由于自身睾丸所产生的雄激素,会使其皮下腺及肛腺的分泌情况更为旺盛,一旦发生感染,婴儿就很容易患肛周脓肿,所以其转变为肛瘻的可能也极高。另一方面,婴儿肛瘻的发病还与其肛管局部的免疫功能不全有关,由于婴儿肛门直肠部黏膜的局部免疫结构尚未成熟,肛隐窝具有易感性,比较容易导致肛瘻的发生。但是当婴儿出生 14 个月后,由于自身免疫功能的提高和雄激素水平发生生理性下降后,其肛瘻的发病情况也就显著减少了。

在儿童当中,还有一种常见的现象——肛门发痒,而且由于儿童年龄小,对感觉分辨不清,只会用手挠抓或啼哭,给母亲的护理带来很大困难。这种发痒多在傍晚开始,夜间加重,一到白天痒感就消失,患儿又安静下来,这种多在夜间发痒的症状往往是蛲虫病所致。还有一种肛门发痒,就是不分昼夜肛门同样发痒。如果是女孩子,除了肛门之外,有的阴道也同样发痒。这种发痒有可能

是滴虫或者是其他疾病所引起的。

2.老年人与痔疮

老年处于人体的衰退阶段,体内各组织、器官及其功能都在衰退,而“走下坡路”,肛门也不例外。老年人肛门疾病的特点是易便秘、易翻肛(或脱肛)、易感染。



便秘是老年人的常见病症,其发病率比青壮年要高 2~3 倍,常给他们带来苦恼,易引起痔瘕病变及其他疾病。老年人活动减少,肠蠕动减慢;直肠肌肉萎缩,张力减弱;以及腹部肌肉松弛、功能减退,排便乏力,是产生便秘的主要原因。此外,有的老年人因饮水过少,牙齿缺损,进食过于精细而粗纤维少,致使粪便体积变小,在肠内停留时间较长,水分被过多吸收而致秘结。也有长期卧