

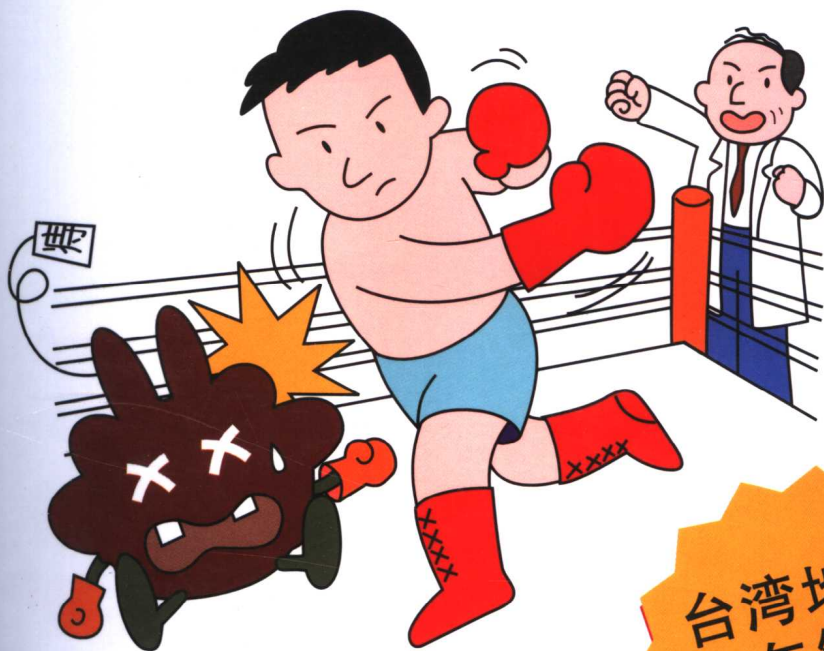
别让自己坐立难安

叶美莉 主编



天津科学技术出版社

治疗痔疮 的160个秘方



台湾地区
一年销售
25000本

忙碌的现代人中每三个人就有一个因痔疮而苦恼，
因为害羞不治疗而使痔疮恶化。

别再坐立难安了，现在不需担心难以启齿，有专业的医生为你解答。
每天只要多一点的注意，就可以预防痔疮。

别让自己坐立难安

治疗痔疮

的160个秘方

叶美莉◎ 主编



图书在版编目(CIP)数据

别让自己坐立难安:治疗痔疮的160个秘方/叶美莉主编. —天津:天津科学技术出版社,2006

ISBN 7-5308-4098-3

I. 别... II. 叶... III. 痔—治疗 IV. R657.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 027646 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:傅雪莹

版式设计:郭晓鹏

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjobs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 111 000

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

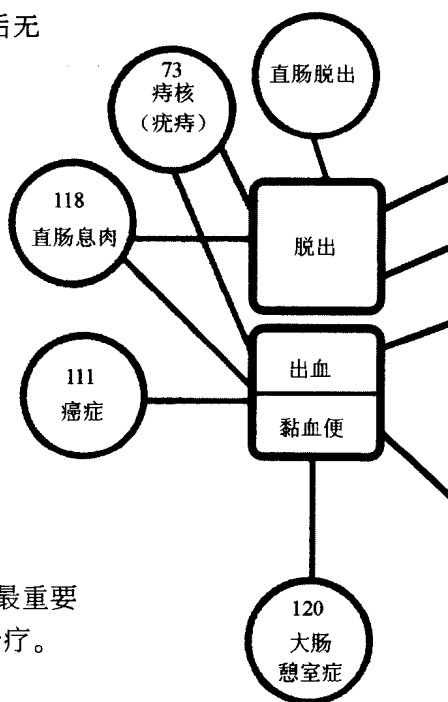
定价:12.80 元

你的症状

脱出

●排便时从肛门跳出来,有的会自然恢复原状,有的压一下就会进去,有的则是肛门的一部分或全部脱出,即痔疮的不同程度。脱出的部分肿大后无法恢复原状,形成所谓的痔核绞窄,就会非常痛。另外也有息肉脱出的情况。

●排便前后鲜血排出的程度分为只粘在纸上到严重出血等各种情况。大部分是由痔核及裂肛引起的,也有的是直肠溃疡引起的。如果混有黏液的出血是深黑色的,可能就是从更里面流出来的。从一个出口流出的血也有好几种原因,最重要的是确定病因后对疾病进行相应的治疗。

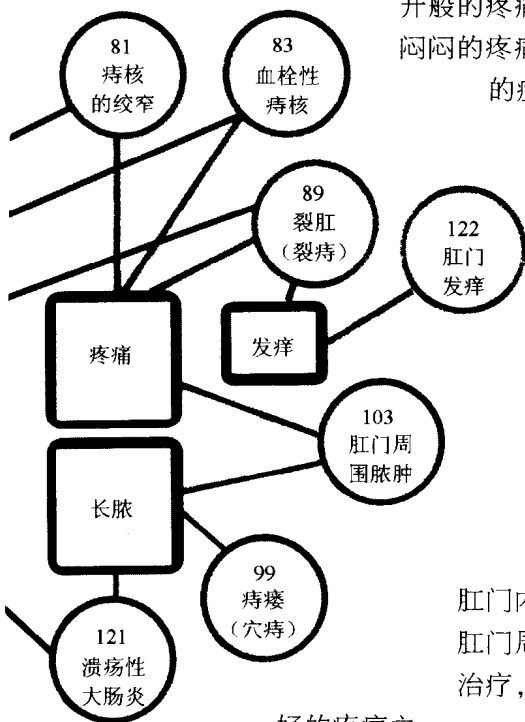


出血

是什么!?

疼痛

- 疼痛和发痒是通知我们身体有异常的信号。排便时有的像要裂开般的疼痛,或是一阵阵的疼痛,或是里面闷闷的疼痛,咳嗽时也会疼痛等,诸如此类的症状都是痔疮的不同特征。



- 有没有发生过肛门的四周很不舒服,且内裤都脏了的情况?肛门的四周会不会肿痛?如果这种状态长久持续下去,就不是单纯的脓肿了。可能是从肛门内侧形成脓肿隧道的痔瘻。如果肛门周围脓肿和痔瘻老化,就会很难治疗,所以这是一种在初期就可以治

好的疼痛之一。

长脓

前 言

通称为痔疮的肛门疾病虽然有程度上的差异,但几乎每个人都曾经有过一两次的经验。肛门部位可以用手摸到,也可以自己用镜子照到。因此,可以说它是我们身体上自己最容易发现异常的部位之一。

痔疮会肿大、疼痛,排便的时候也会凸出来,引发流血或是大便不易排出来等,情况恶化时人们都会发现这些现象。无论东西方,痔疮自古以来就是相当难治的一种疾病,所以有人戏说:“痔就是在寺庙里也无法治好的疾病。”

“预防胜于治疗”这句话对任何疾病都是一样的,而痔疮的预防更重要。

肛门疾病和寿命有直接关系,如果不治疗而任其发展下去,就会变成癌症。其他疾病如果能在日常生活中多加注意的话,就不会持续恶化,而痔疮则不然。

在本书的绪论、第一章和第二章中谈到便秘、下痢及肛门的卫生等问题及其日常生活中要注意的事情,可能有点啰唆。但我们认为现在因痔疮而烦恼的人,大部分只要给肛门一个好环境,症状就可以消除。

本书的原作者是我的哥哥荒川广太郎,他从1986年开始在荒川诊所行医,所以到1998年他担任肛门专科医生已经12年了,可以算是真正的专家。另外,他也是东京地区年轻肛门医生成立的肛门疾病恳谈会的召集人之一,并担任日本大肠肛门医学会杂志的编辑委员长,在医学界相当活跃。

我哥哥根据他长年的经验写下了原著,可以让我们很容易就了解痔疮的产生原因、预防和治疗,相当实用,颇获好评,截止到目

前,已经发行了二十几版。但是,近 24 年来,世界发生了很大的变化,老年人增加,西洋食品的增加,沐浴的普及等,所以我们的疾病诊断方法也不一样了。简单地说,因为便秘的人增加,痔核(疣痔)和裂肛(裂痔)也增加,因为喝酒过度引起的下痢所造成的痔瘻等都明显地增加,最重要的是大肠癌的增加和治疗成效有所提高。现在大肠癌如果能在早期发现并进行正确的手术治疗,就有痊愈的可能。我在 14 年前得了直肠癌,幸因接受了手术治疗,现在已经痊愈并继续从事医疗行业。

考虑到这 15 年来的社会变化和医疗进步,我们想到了改版的问题。本来应该由我的哥哥亲自修订,遗憾的是,最近几年我哥哥的身体状况不佳,已经到了无法治疗的阶段。因此,本书的修订就由荒川诊所的渡边成医生和继承父亲荒川二郎而在荒川医院进行二十余年肛门科诊疗的我两个人负责。

接到这项工作后,我又仔细地阅读了一遍原版书,发现我哥哥将丰富的内容逐页加以整理,并将忙碌的现代人必须阅读的部分汇总出来,使大家方便查阅。在新版中也尽量采用这种形式,希望本书能成为查阅大肠肛门病的袖珍辞典,成为那些因难以启齿的痔疮而烦恼的人的良师益友,或是成为读者日常生活中的参考书。

哥哥和我是肛门专科医生的第三代。第一代是我母亲的父亲酒井静一,明治末期他在现东京车站的八重洲口附近开了一间“城东医院”。第二代是我的父亲荒川二郎。1963 年,他开办了“荒川外科医院”。看一看这三代医生的痔疮治疗方法的变迁,就可以了解明治以后日本医学和医疗方法的改变。所以也希望能将本书献给祖父和父亲。

祖父酒井静一于 1879 年出生于横滨。一个因明治维新而没落的贵族家庭。因为爱好学问,就选择了当时成为医生的一条路,先是当开业医生的学生,在济生学舍苦读之后,参加开业考试资格,才开了前述的城东医院。刚开始是内科医生,什么时候成为肛门科医生就不清楚了。祖父首创的注射疗法是将水合氯醛的饱和

溶液注入痔核或痔瘻组织内,使不好的部分坏死脱落的方法。这种不必住院或手术,只要到医院治疗二三次即可痊愈的方法,当时风靡了好一阵子。根据母亲的回忆,当时简直是门庭若市。祖父是如何发明这个治疗方法的现在仍不清楚,但是当时水合氯醛是当作注肠以缓和痉挛的药,所以可能是使用这种药的患者中有人患有痔疮,在注肠时液体误注入痔疮里面,结果,看到痔疮好了,才开始使用这种方法的吧!

希望追随欧美使日本现代化的明治政府制定的政策之一就是明治维新以后,从以中药为主的中医学转换成西洋医学——尤其是德国医学,并将其作为官方医学。在德国医学中,痔疮的治疗由外科医生担任,主要是手术疗法。因此,根据在局部涂上药物的中药治疗方法,被看成是古老低级的民间疗法。东大毕业后,父亲在盐田外科(现在的第二外科)教室上课,学到了痔核的标准治疗法——赫顿贝特法。但是赫顿贝特法疗效并不是很好,所以他对这种治疗法抱持相当大的疑问。父亲在昭和初期结婚,继承了城东医院,他认为祖父发明的注射疗法的疗效比赫顿贝特法更好,于是在城东医院实行这种疗法。

1963年,开始是一般外科医生的父亲,进行盲肠等腹部内脏手术及外伤、骨折等治疗(当时的整型外科还没有像现在这么专业),但是痔疮的患者越来越多,第二次大战后父亲几乎变成专门治疗肛门疾病的医生。战争中和战后的物资缺乏,有时候要特别订购才能用水合氯醛。但和曾祖父不一样的是,父亲并用了自己学到的手术方法。注射疗法有一个缺点就是有时候会大量出血,而且会留下瘢痕组织,使肛门变狭窄,父亲非常清楚这一点,所以遇到不好治愈的痔瘻患者,他就会并用住院手术的方法。

赫顿贝特法是在英国研发出来的,再应用于德国的手术方法。痔核原本是一种静脉瘤,要连覆盖的齿状腺部分的上皮一起切除,就容易引发两大后遗症(瘢痕引起的狭窄和吊住黏膜组织被破坏而引起的直肠黏膜脱落)。为了寻找其他手术方法来替代赫顿贝

特法,父亲特别到了欧美。1956年,由于外币缺乏,一般人出国会受到严格限制。这是二战后,日本人首度拜访伦敦的圣玛克医院(有两百多年历史的大肠肛门专科医院)。在赫顿贝特法的发祥地——英国,医生已经注意到这种疗法的缺点,不再采用这种方法,取代的方法在本书中也有介绍,那就是痔核的结扎切除法。结扎切除法是在圣玛克医院研究开发出来的,是一种标准的英美系医学手术方式。这样以德国医学为模范,轻视英美医学的日本医学缺点就显现出来。这个时期在美国留学的父亲作为翻译与访问人员同行。回国后,父亲立即尝试这种方法,认同其优点,在东京外科座谈会上提出来报告。

在这里话题要稍微改变一下,谈谈日本直肠肛门疾病学会(现日本大肠肛门疾病学会)。诊疗的科目肛门科就像祖父的城东医院一样,从明治末期到大正期间,分散于全国各地,已成为一种民间医疗设施并广为世人所认同,治好了许多患者。另一方面,大学和公立医院都没有肛门的专科医生,肛门手术和盲肠手术都被称为是“盲肠痔核”。若是治疗痔核的手术则只需施行赫顿贝特的方法。在外科手术中最多的痔核手术和盲肠手术并称为“盲肠痔核”,作为尚未成熟的外科医学的止血及缝合的基本手术教材。1939年,日本政府废止了在民间发展的肛门科。但不久,在1940年一些知名的肛门科医生成立了日本直肠肛门疾病学会。该学会于1940年3月创立,第一届会长是山本八治医生。

在1944年,学会杂志上记载的会员人数是55名,里面并没有父亲的名字。但是1949年的学会杂志上登载的会员有48名,其中就有父亲的名字。

父亲当临床医生时治疗了很多,而且对战后日本肛门疾病学的发展有很大的贡献。父亲最大的工作就是1956年在东京召开大肠肛门疾病的国际学会,邀请到了国外很多著名的学者。这个会议的主题是肛门疾病以及大肠癌。大学和研究所加入学会的人数增加,除了肛门疾病外,这个时候的大肠癌患者数量显著增

加,相关的研究也逐渐深入,现在已经发展成为大肠肛门学会,会员超过4 000人。

作为医生,我们兄弟从1960年开始和父亲一起工作,哥哥有先见之明,预测到未来肛门科的患者中癌症等大肠疾病会增加,所以在1968年成立荒川外科医院的分院荒川诊所。哥哥独立创业之后,我继续随着父亲诊疗,父亲退休后,我于1978年成为荒川医院(名称改变)的负责人,一直到现在。

随着人口的高龄化,现在日本的医疗正处于转变期。医生治疗疾病,以前是将有病症的部位进行手术切除。而现在转变成只针对日常生活有障碍的症状进行治疗,和疾病好好地相处,颐养天年的新医疗想法。

肛门科也同样遵循这种趋势,从住院手术这种万能的方式,转变成尽可能保守治疗的方式。即使有必要手术,也会将切除的部分缩到最小,可以不住院完成手术,努力自我治疗,并发掘个人的治愈能力,或培养在家里由家人照顾的习惯,并且开始在住院手术中心的医疗体系上提出问题。一直以来,荒川医院和荒川诊所都没有保险诊疗,仍是自费诊疗;为了实现这个目标,我们让荒川医院接受保险诊疗,荒川诊所则继续实行自费诊疗。

如果可以忍耐手术后数日的疼痛和排便带来的不安,就可以用健康保险接受外来手术治疗,这样可以节约住院所产生的各种费用,比较经济。另一方面,自费诊疗的各种处置和药物不必受限于健康保险的规定,并可以在轻松的家庭气氛中专心地疗养。无论选择哪一种方式,接受手术的日期大都可以依照患者的意愿,痊愈的天数也不一样。虽然费用方面会稍微多一点,却可以获得更好的疗效。

很庆幸,我的孩子也是医生,可以传承我们这三代的想法,成为一个有个性的医生。

天津科学技术出版社读者服务卡

感谢您购买天津科学技术出版社第四编辑室编辑的《别让自己坐立难安
治疗痔疮的 160 个秘方》。

为拉近您与我们之间的距离,让我们进一步了解您的需求,提供更好的
服务并让利于您,麻烦您抽出宝贵时间详细填写本卡各栏。当您凭本卡再次
购买本社图书时,您将享受 VIP 读者的优惠:到本社读者服务部上门购书可 8
折购买,或邮购图书 9.5 折购买并免邮寄费。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书:☐书店 ☐报纸或杂志
☐医院 ☐科技新书目 ☐其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书:☐书店 ☐图书批销中心
☐邮购 ☐书展 ☐其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	☐	☐	☐	☐	☐
文字表达:	☐	☐	☐	☐	☐
插图质量:	☐	☐	☐	☐	☐
印刷:	☐	☐	☐	☐	☐
封面:	☐	☐	☐	☐	☐
版式:	☐	☐	☐	☐	☐

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(四编辑室)

编辑室电话:022-23332401 23332490~93 转 8117

E-Mail: jksbs@126.com

本社新书介绍

《色彩让你魅力四射四季基因色彩系统诊断》 定价: ¥40.00

本书系统介绍了色彩与生活美学的有关知识,呼吁人们进行“个人色彩形象设计”,并以大量篇幅介绍了配色技巧、色彩与服饰材质的关系、穿着的整体平衡感;同时,根据不同人的发色、眼睛颜色、肤色、牙齿颜色,按春、夏、秋、冬四季提供了不同的化妆、穿著方案;在第三部分,重点介绍了红、蓝、绿、粉红、黄、紫、咖啡、黑八个颜色的搭配技巧。

《好女孩超会妆》 估价: ¥21.00

本书是专门针对化妆初学者编写的。主要包括四部分:必备化妆工具一览;彩妆知识简介;常用化妆品功效;简单实用的典型妆容及上妆技巧推介。书中所述内容都是最基本的化妆知识,实用性很强;作者及其闺中密友多年化妆的私房经验,更为本书增色不少,实为“点睛之笔”。

《易天华十全甩手操——防治糖尿病健身操》 估价: ¥28.00

本书作者易天华从小习武、练舞,之后在电视节目中教舞,她独创的“十全甩手操”可有效降血糖、降血压,改善心率不齐。本书包括四部分:糖尿病的自觉症状和自我检测,图示十全甩手操,由专业营养师设计的23例食谱,十全甩手操教学VCD。书中介绍的“十全甩手操”既适用于糖尿病患者,对健康人也有预防效果。只要每天坚持做操10分钟,即可有病治病(糖尿病),无病健身。

全国健康教育首席专家/中华医学会北京分会糖尿病专业委员会名誉主任委员/北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授、台湾糖尿病学会理事长/阳明医学院院长何橐通先生向读者大力推荐本书。

《家庭观赏鱼图谱(淡水)》 定价: ¥80.00

本书是介绍家庭观赏鱼的鉴别知识的。书中精选了世界各地

有代表性的家庭水族箱观赏鱼 200 多种,通过 350 余幅逼真的彩色图片和简洁明了的文字,生动地介绍了各种观赏鱼的外形特征、产地、生活习性、养殖条件,使读者能轻松地鉴别各类观赏鱼。

《生活花艺 DIY》丛书

定价:¥15.00/册

这套书会带你走近绚丽多彩的艺术世界,精美的图片、丰富的内容、一目了然的步骤,你可以在家轻松学会如何制作插花、压花、盆景作品,并用这些亲手制作的艺术品装点家居、美化生活、赠送亲朋,让“绿色、健康、自然”洋溢在我们生活的每一个角落,使我们的的心情更加愉快、生活更加美好。

《图解果树病虫害防治》

定价:¥35.00

本书采用图片与文字结合的形式,较详细地说明了我国常见果树普遍发生的病害、虫害各 50 种,包括苹果、梨、桃、杏、李、葡萄、樱桃等。病害部分的文字详细描述了每种病的主要症状、发病规律以及防治方法;虫害部分文字对每种害虫的为害特征、形态特征、发生规律及防治方法进行了细致的说明。

《大众好汤》

定价:¥15.00

本书介绍了近 500 例家庭常见的汤品,包括禽类、肉类、鱼类、菌类、蛋类、蔬菜类、海鲜类等,每例汤的选材均为我们日常生活中常见的食物,制作简单,操作难度适中,适合普通烹饪爱好者阅读。

《让孩子健康很容易》

定价:¥10.00

父母送给孩子最珍贵的礼物就是健康,然而宝宝感冒、尿床、肥胖、不长个、食欲不振、多动、蛀牙、近视等众多问题始终困惑着家长。本书是台湾省李政育医师从事多年幼儿疾病的行医心得,拥有本书,你的孩子就能健康长大。

《厨房养生经》

定价:¥12.00

俗话说“药补不如食补”,本书从常见的食材入手,明明白白地介绍了各种食材(包括调味料、香辛配料、五谷杂粮、水果、蔬菜、肉类、鱼虾类)对强身健体的功效,是将传统养生之道结合现代的观念加以诠释,用饮食烹调的方式予以表达。厨房里,平凡蕴藏着神

奇,通俗涵盖着实用,触目所及,信手拈来,即可吃出健康。

《吃遍中国》丛书

定价:¥19.80/册

丛书共6分册,每分册介绍了500道菜谱,分别介绍了好吃易做的川菜、东北菜、湘菜、粤菜、上海菜和江苏菜。根据原料分类,介绍了禽蛋类、水产类、畜肉类、蔬果类、汤羹类等菜例的具体做法,每例菜都详细说明了火候、耗时、分量以及操作难度,可读性很强。同时,穿插的一些烹饪小诀窍进一步丰富了该书的内容。

《新手上路》

定价:¥16.8

该书专为新司机编写。内容涉及新手上路注意事项,特殊路况下的行驶,车辆维护,车辆检修等,并有部分柴油车故障检修内容。作为一个新手,有此书为伴,可解决你的大部分困惑。

《酸甜苦辣》

估价:¥15.00

本书介绍了数百例菜肴,主要是家常菜和宴客菜,按五味分类即酸,甜,苦,辣,咸。

爱吃酸的从酸味菜中找,爱吃甜的从甜味菜中求,节省读者的搜索时间。

目 录

前言	(1)
----------	-----

绪论 忙碌的现代人三个人中就有一个因痔疮而苦恼

.....	(1)
1 日本每三个成年人中就有一人长痔疮	(2)
2 北京猿人和尼安得塔尔人也因痔疮而苦恼	(3)
3 痔疮不是遗传,是你自身产生的	(4)
4 排便和痔疮有密切的关系	(5)
5 患肛门疾病最多的是痔核、裂肛、痔瘻	(6)
6 由母亲带来治疗痔疮的小孩日渐增加	(7)
7 打高尔夫球时痔疮恶化的例子很多	(8)
8 所谓“痔主”就是痔疮已经成为他的主人的人	(9)
9 “大痔主”大都采用成药涂抹这种外行人疗法	(10)
10 “痔疮的手术非常痛!”只是以前的一种传说	(11)
11 不用切除患部组织就可以治好的“保存疗法”	(12)
12 切除病变组织的“积极疗法”	(13)
13 因为害羞而不治疗会使痔疮恶化	(14)
14 “肛门出血就是痔疮”这种判断很危险	(15)
15 善于沟通的人会发现好医生	(16)
16 肛门的疾病要找外科的肛门科医生谈	(17)
17 “肛门科”应该称为“大肠肛门科”	(18)
18 每天一点点的努力就可以预防痔疮	(19)

第一章 预防重于治疗..... (21)

- 19 早上排便是由胃—结肠反射引起的 (22)
- 20 在厕所冥想必须在五分钟以内结束 (23)
- 21 二度到厕所的人大都因为直肠神经太敏感 (24)
- 22 只要排便顺利,晚上排便也没关系,但仍以早上比较理想 (25)
- 23 用纸擦屁股常常会将大便的残屑擦到肛门皮肤的皱褶上 (26)
- 24 用温水洗屁股最干净 (27)
- 25 肛门的里面也要洗干净 (28)
- 26 泡澡时要让肛门充分接触温水,并用脱脂棉洗干净 (29)
- 27 痔疮恶化的人最好排便后入浴 (30)
- 28 内裤脏污就是肛门发出“必须要检查!”的信号 (31)
- 29 养成大便后先仔细观察再冲掉的习惯 (32)
- 30 马桶的颜色最好是可以辨别大便颜色的白色或其他淡色 (33)
- 31 厕所的设计要考虑年老后的使用,最好选择坐便器 (34)
- 32 长时间保持一个姿势,肛门的出血就会严重 (35)
- 33 痔核恶化的患者大都是因为太过于疲劳 (36)
- 34 喝酒的时候没问题,但酒精的影响会在第二天早上出现 (37)
- 35 喝多少酒比较好是由自己决定的 (38)
- 36 眼睛看不到的疲劳对痔疮的不良影响远比香烟严重 (39)
- 37 咖啡、红茶最好是喝淡一点的 (40)
- 38 如果肛门没有伤口,就可以食用香辛料 (41)

39	寒冷是痔疮的大敌! 对此要特别注意	(42)
40	肛门要和脸一样地小心清洁	(43)
41	虽然坐药的药效不是很好,但可以使排便轻松一些	(44)
42	有人使用坐药会长疹子	(45)
43	与其把时间花在民间疗法上,还不如用这个时间来洗 澡更有效	(46)
44	选择软硬适中的椅子比较好	(47)
45	长时间坐着工作的人要经常站起来走一走	(48)
46	收缩肛门的运动可以消除淤血,预防痔核	(49)
47	痔疮治愈之后才可以尽情享受运动乐趣	(50)
第二章 肛门健康的大敌就是便秘和下痢		(51)
48	治好便秘和下痢,保持肛门的健康	(52)
49	大便的硬度像牙膏一样最为理想	(53)
50	最不好的是像兔子便一样的小颗粒便和反复下痢便	(54)
51	便秘一般是由疾病引起和不良习惯造成的	(55)
52	如果不在意便秘,就会忽略其他大肠疾病	(56)
53	习惯性便秘通常在大肠松弛或痉挛时发生	(57)
54	容易得弛缓性便秘的人	(58)
55	忍便的习惯会引起直肠型便秘	(59)
56	年轻女性容易因错误的减肥方式引起便秘	(60)
57	三天排一次正常便的人不是便秘	(61)
58	通便的药有“泻药”和“通便剂”两种	(62)
59	持续乱用泻药和通便剂会使便秘更严重	(63)
60	便秘最好是接受专业医生的指导	(64)
61	灌肠和泻药一样会形成习惯,所以要避免连续使用	(65)