

图解家庭白皮书系列 ⑩

图解 痔疮百疗百治

(日) 内田好司 主编
周英华 译
张颖欣 附录



吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理日本主妇之友出版社授权独家出版

吉林省版权局著作权合同登记：图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列⑩

图解痔疮百疗百治

内田好司 主编

责任编辑：韩 捷

封面设计：王统强 贾 飞

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 74 000 字 3.25 印张
发行 1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

定价：6.90 元

印刷 长春市第十一印刷厂 ISBN 7-5384-1975-6/R·341

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

前 言

传说痔疮是庙里的神灵也无法治愈的疾病，故写成“痔”。当然其字义是不治之症之意。我们暂且不论其文字的由来，只就不治之症而言，这种说法就是完全错误的。即使是很严重的痔疮，也可以通过手术得到很好的治疗。如果是初发的痔疮，则无需手术，只靠家庭疗法就能治愈。

我也常听有人说“痔疮必须手术，否则无法治愈”，或者“手术非常痛苦，即使做了手术，也还会复发”。实际上，这种说法也是错误的。的确，肛瘘或者是严重的痔核、肛裂，如果不手术，就不能彻底治愈。但是，初期的痔核或肛裂，通过简单的治疗，就可以充分地改善症状。例如，只靠治疗便秘、每天洗澡等方法，注意肛门卫生，初期的痔疮就能彻底治愈。

现在，手术方法也比以前大有进步，不存在像以前那样强迫绝食，或者手术后肛门收缩功能不好，或者排便不畅等情况。

另外，现在市上正在销售一种药，被宣传为是“包治各种类型的痔疮”。也许真有人使用那种药治好了痔疮，

但是,来我们这里就诊的都是服药后症状恶化的人。我亲眼目睹,有的人一味依赖药物而延误了直肠癌的发现,以致丧失了生命。

为了避免上述情况的发生,我希望大家一定要掌握有关痔疮的正确知识。

痔疮这种病,由于患病部位的原因,致使患者不愿意接受医生的治疗。因此,自古以来,就流行着许多民间疗法和家庭疗法。从医学的角度来看,的确有许多方法可称之为是好方法。然而,其中也有一些值得怀疑的东西。

本书从中严格筛选出符合医学理论,或者流传至今、疗效得到确认,并且作为经验的方法,介绍给大家。如果是初期的轻度痔疮,只用这些方法,就可以治愈。

即使用这些方法没能治愈,它也可以缓解痛苦症状,帮助医生进一步提高治疗效果。

但是,不接受医生的诊断,只想靠家庭疗法治愈痔疮,这是错误的。这样做有可能会反而使痔疮恶化,或者忽略了直肠癌或者肠息肉等重大疾病。如果出现出血、疼痛等痔疮症状,一定要请肛肠科的医生诊治。

若本书能对改善您的痔疮的痛苦症状、提高治疗效果、预防复发有所帮助,将是作者最大的荣幸。

内田好司

目 录

前言

痔疮治疗实践篇

应急疗法①肛门出血时的处置方法	2
应急疗法②剧烈疼痛时的缓解方法	4
应急疗法③肿痛灼热的缓解方法	6
应急疗法④脱肛的处置方法	8
应急疗法⑤肛门瘙痒的处置方法	10
温热疗法①提高温热效果的热浴方法	12
温热疗法②疗效更佳的坐浴方法	14
温热疗法③热敷和淋浴疗法	16
按摩疗法①提高胃肠功能 保持大便畅通	18
按摩疗法②改善臀部血液循环	20
按摩疗法③健肠 治疗便秘和痔疮	22
指压疗法①头部与腕部的痔疮特效穴	26
指压疗法②消除肛门淤血的腿部指压法	28
指压疗法③彻底改善症状的穴位	30
无痕灸疗法	32
呼吸疗法	34
体操疗法①消除淤血 预防痔核	36
体操疗法②强健臀肌 预防脱肛	38
体操疗法③兼有指压效果的体操	40
改善痔疮症状的饮食与导致痔疮恶化的饮食	42
缓解症状的日常生活注意事项①无痛排便法	44
缓解症状的日常生活注意事项②缓解疼痛的坐姿	46
缓解症状的日常生活注意事项③消除便后淤血的方法	48
缓解症状的日常生活注意事项④预防痔疮复发的体操	50

缓解症状的日常生活注意事项⑤治疗便秘的简易刺激法.....52

缓解症状的日常生活注意事项⑥自然产生便意的手部刺激法.....54

软膏、栓剂、口服药的正确使用方法56

中药痔疮药的选择方法58

痔疮治疗理论篇

痔疮难以治愈的原因62

痔疮类型的判断方法64

痔疮的专业治疗与家庭注意事项74

痔疮是否需要手术的鉴别基准80

孕妇患痔疮时的注意事项84

老年人患痔疮时的注意事项86

婴幼儿痔疮的治疗方法87

预防痔疮复发的日常生活注意事项88

痔疮患者的注意事项90

附录

秘方92

验方94

偏方96

痔疮治疗实践篇

肛门出血时的 处置方法

肛门出血时,作为其原因,一般考虑最多的就是痔疮。但是,有时也会潜伏着大肠癌、溃疡性大肠炎等可怕的疾病。所以,简单地将肛门出血断言为痔疮是很危险的。此时,要马上请医生检查,搞清原因。

另外,痔疮导致的频繁出血会引起贫血,所以,要尽早地认真接受治疗。

出血时,痔疮类型的辨别方法

肛门出血,几乎都是发生在排便时。

①如果伴随疼痛,要考虑是肛裂。肛裂的特点是,出血量少,疼痛剧烈(参见4页、68页)。

②出血但不疼痛时,要考虑是内痔(参见64页)。内痔的出血状态有多种,有的只是手纸刚沾点儿血,有的却是喷射而出。如果流血量大,有可能导致贫血。

③外痔的主要症状是疼痛(参见67页),痔核破裂有时会出血。有的病人,排便时或者打喷嚏时也会造成痔核破裂出血。有时鲜血会染满臀部,看着令人害怕。但是,这种出血很快会停止,所以,无需担心。

快速止血方法

出血时,如果还继续用力排便,出血则不会停止,此时,要暂时终止排便,稍适休息。如果是痔疮引起的出血,原本容易止血,只要静卧,出血很快会停止。出血时,如果用脱脂棉球按住肛门,止血效果会更好。

在俯卧休息时,还可以把坐垫或靠背垫垫到下腹部,抬高臀部,这样可以尽快止血,还有助于消除引起痔核的肛门部位的淤血。(内田)

有止血效果的穴位指压法

对痔疮出血,有止血效果的穴位有多处。在此,向大家介绍一下梁丘的指压法。梁丘是止血、止痛的有效穴。此穴位于髌骨外上缘上2寸,用拇指按压,可以迅速止血。伴随疼痛时,可以同时缓解疼痛。

此外,在4~5页中介绍的孔最和31页中的八髎也是治疗痔疮出血的常用穴。(后藤)

俯卧,抬高臀部。指压髌骨外上缘上2寸的梁丘穴。

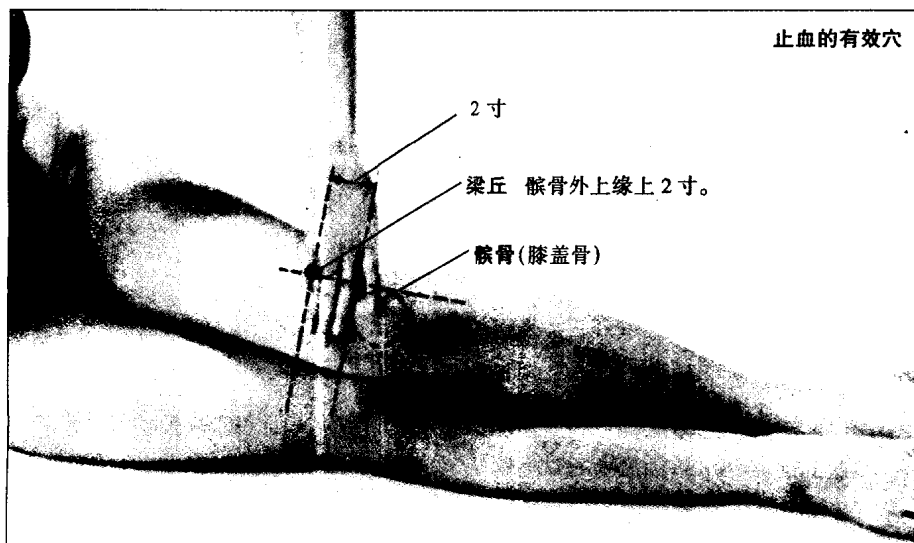
●止血的姿势与指压●

止血的姿势



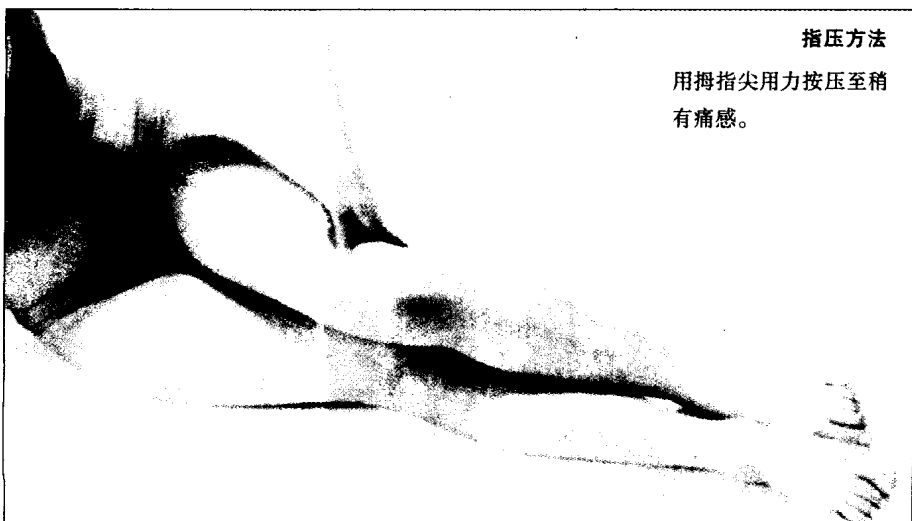
在腹下垫上坐垫或者靠背垫,抬高臀部。

止血的有效穴



指压方法

用拇指尖用力按压至稍有痛感。



剧烈疼痛时的 缓解方法

痔疮疼痛时,可考虑以下几种原因。

可以产生痛感的各种痔疮

①肛裂:强行排泄硬便时,造成少量出血,并伴有剧痛。其特点是,排便后仍持续疼痛。

②外痔核:由于肛门周围血液循环出现障碍,而引起肿痛的一种病症。

③内痔核脱出、脱肛(内痔嵌顿):痔核脱出肛门外时,或者是翻花痔脱肛时,特别疼痛。其对策将在 8 页中介绍。

④肛门周围脓肿(肛痿,参见 70 页):如果是浅层脓肿,有轻度疼痛和肿胀,若发生在肛门深处,不仅疼痛,而且感到非常不适。其对策见 6 页。

肛裂的止痛方法

肛裂时,排便后有强烈的持续灼痛感。疼痛不止时,病人要卧床休息。卧床时要取俯卧式,单腿前屈,抬高臀部,这样可以缓解肛门紧张,减轻疼痛。

疼痛难以缓解时,可以用热毛巾或一次性怀炉热敷肛门以及骶骨、尾骨周围。

另外,洗浴也很有效。通过热水浸泡,可以缓解疼痛,还可以清洁污染的伤口,预防化脓。坐浴的效果也很好。如果在热水中加入煎好的中药甘草汤,会更进一步提高止痛效果。

外痔的止痛方法

对外痔的止痛,最好的对策也是热敷和保持伤口清洁。外痔核是因为血块堵塞血管,妨碍血液循环,导致血管膨胀,而产生的肿物。用热敷的方法使血流畅通,可以缓解疼痛。热敷的方法可以采用泡热水澡、坐浴,或用热毛巾、一次性怀炉热敷肛门周围。

(内田)

穴位止痛疗法

众所周之,孔最是治疗痔疮的要穴,它对解除痔痛也很有效。孔最位于肘关节下 4 寸,旋前圆肌上端之外缘,桡侧腕长短伸肌的内缘处。指压方法是,一只手抓住另一只手的手腕,用拇指按压此穴,以此来减轻疼痛。另外,指压 2~3 页中介绍的梁丘也有止痛效果。

(后藤)

先热敷。用热毛巾或一次性怀炉热敷臀部或洗浴。

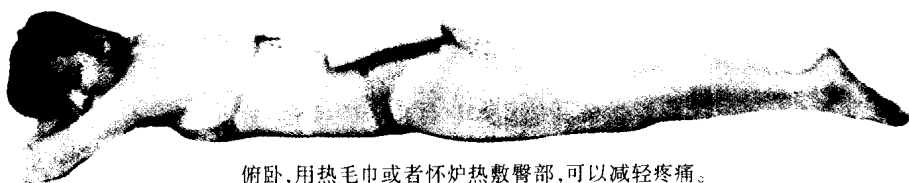
●减轻疼痛的姿势和指压●

减轻疼痛的姿势



俯卧,单腿前屈,缓解肛门压力。

热敷方法



俯卧,用热毛巾或者怀炉热敷臀部,可以减轻疼痛。

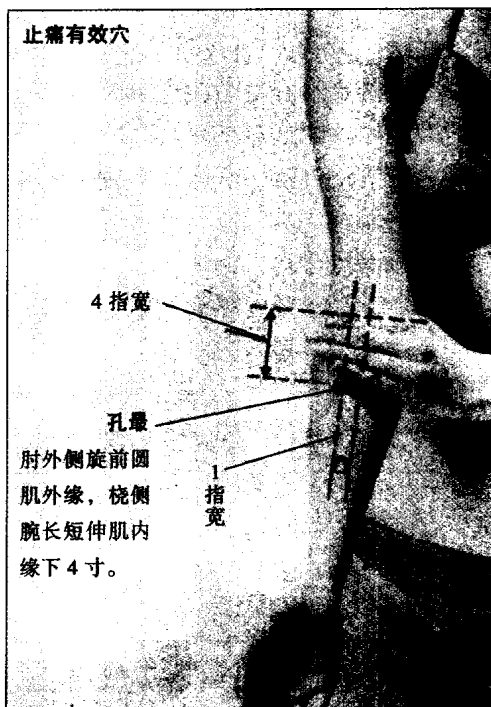
指压方法

用
拇
指
尖
用
力
按
压。



止痛有效穴

4 指宽
孔最
肘外侧旋前圆
肌外缘, 桡侧
腕长伸肌内
缘下 4 寸。
1 指宽



肿痛灼热的 缓解方法

肛门周围肿胀、灼热，或者是疼痛，有下垂感时，要考虑是肛门直肠周围脓肿。这是肛门腺导管化脓，脓液积存在皮下的一种病症。脓肿破溃流脓，疼痛会得到缓解。如伤口久不愈合，就会形成肛瘘。

切开脓肿，缓解疼痛

脓肿位于肛门浅层时，臀部红肿、疼痛。相反，脓肿位于深层时，外部无显示症状，患者的主诉是疼痛并伴有不适。这种肛门直肠周围脓肿，需要请医生治疗。位于肛门深处的脓肿，有时会疏忽，所以，要请专门的肛肠科医生检查。

医生要将脓肿切开排脓，这样可以减轻症状。但是，如果伤口不愈合会形成肛瘘，肛瘘必须手术才能治愈。

肿胀、灼热时一定要冷敷

肿胀灼热是证明有炎症，所以，必须先冷敷。患痔疮时，一般是做热敷，缓解症状。但是，只有此时例外。

冷敷时要俯卧在床，臀部敷上2~3层毛巾，毛巾上放上冰袋或者冷藏后的溶液袋等，冷敷发热的部位。冷敷会减轻疼痛和不适感，但这只是暂时的应急对策，要彻底治疗，还必须开放脓肿，所以，要尽快请专科医生诊治。

(内田)

指压消炎疗法

有利于改善肛门周围脓肿引起的疼痛或者不适的穴位有“三阴交”。三阴交是治疗妇科疾病的重要穴位，这是因为刺激三阴交可以改善骨盆内的血液循环，提高脏器内部的功能。如果因肛门周围脓肿引起炎症，其周围的血液会淤滞，因此，指压三阴交可以改善血液流通，炎症也会好转。

三阴交位于内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘。指压时，手掌握住踝关节，用拇指尖按压。三阴交本身就容易产生痛感，所以，按压时要用力适度，避免过于疼痛。

(后藤)

化脓时决不能热敷，暂且冷敷之后，尽早请医生诊治。

●消除热感的冷敷方法和指压方法●

冷敷方法①

将折叠成2~3层的毛巾敷在臀部,上面放上冰袋冷敷。



指压方法



用拇指按压。三阴交本身是有痛感的穴位,指压要领是,压时用力要适度,避免过于疼痛。

冷敷方法②

将溶液袋放入冰箱冷却后,放到折成2~3层的毛巾上面,冷敷臀部。

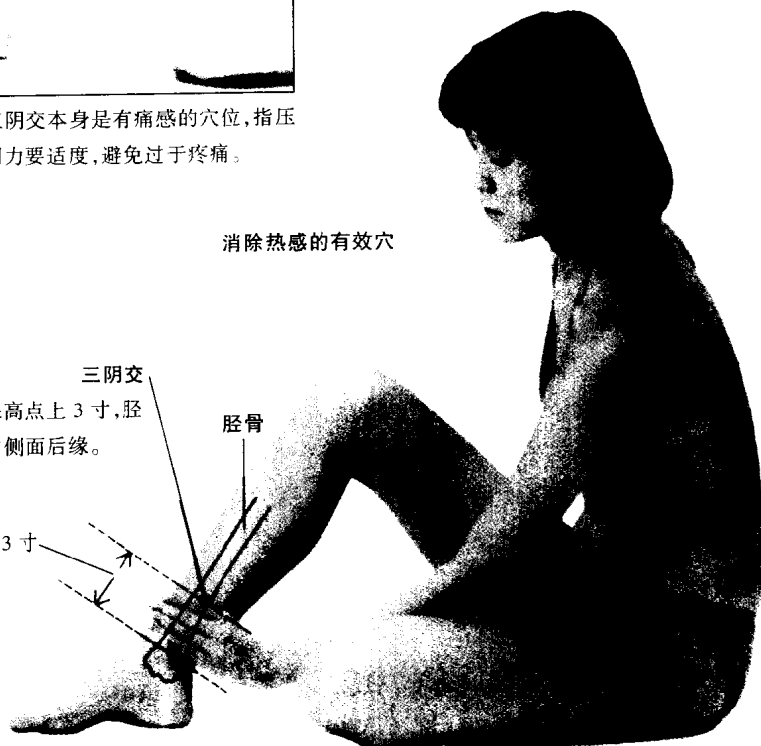


消除热感的有效穴

三阴交
内踝高点上3寸,胫骨内侧面后缘。

胫骨

3寸



脱肛的处置方法

肛门有异物脱出时,首先应该考虑的是痔核脱出。痔核脱出严重时,肛门四周全部翻卷脱出体外,这就是所说的脱肛。

除了痔核之外,还应该考虑到的是肛门息肉、直肠息肉、粘膜脱出、直肠脱垂等(参见 73 页)。若是肛门息肉则无需担心,但是,若是直肠息肉,则可能导致大肠癌,所以,应该请医生做详细检查。

粘膜脱出和直肠脱出多发于青壮年。这是因为排便时用力过大,导致红色粘膜脱出。女性患者有时会并发子宫脱垂,也就是子宫由盆腔脱出。

无论是痔核,还是其他疾病,都要首先查清是否是危险的疾病。同时,因为需要准确的处置,所以,一定要接受专科医生的检查。

痔核、脱肛的纳回方法

痔核经常脱出时,必须接受治疗。如果有导致脱肛的危险,则更应该尽快治疗。

痔核脱出、肿胀,或者脱肛,对患者本人来说是非常痛苦的。如果能有什么办法将其纳回体内,会为患者解除很大的痛苦。作为应急对策,大家可以试试下面介绍的方法。

①手足着地,然后屈肘,将头肩贴于地板,只抬高臀部。肛门涂上橄榄油或者软膏润滑后,垫上手纸或者纱布,用手轻轻地慢慢纳回体内。

②仰卧,腰下垫上坐垫或者靠背垫,抬高臀部。膝盖屈到胸前,减轻肛门压力。接着按照①的作法,将痔核或脱出的肛门纳回体内。

臀部位置抬高后,内脏会向头部倾斜,这样可以减轻肛门周围压力,使痔核容易纳回。这时,重要的是,要松弛肛门括约肌,全身也要放松。脱肛很不容易纳回体内,因此,操作时要慢慢进行。

(内田)

脱肛有效穴的指压方法

位于头顶的百会被认为是治疗脱肛的有效穴。耳廓向头顶延伸的直线与眉间向头顶延伸的直线的交汇处就是百会。操作时两手抱头,左右手中指重叠,用力按压。

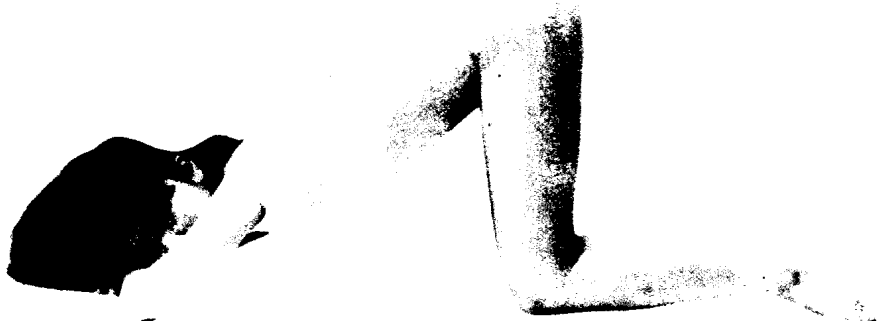
(后藤)

抬高臀部,肛门放松,慢慢地将脱出的痔核纳回体内。

●脱肛的纳回方法●

脱肛的纳回姿势①

跪卧，抬高臀部，肛门放松，
用手指轻轻按压肛门。



脱肛的纳回姿势②



腰下垫上坐垫或靠背垫，抬高臀部，膝盖屈
到胸前。肛门放松，用手指轻轻按压。

指压方法



左右手中指重叠，用力按压。

脱肛的有效穴

百会



百会位于耳廓向头顶延伸的直线与眉间向头顶
延伸的直线交接处。

肛门瘙痒的 处置方法

将肛门周围发痒的症状称为肛门瘙痒。引起瘙痒的原因很多,但是,大多数都是由于肛门不卫生造成的。

肛门瘙痒,多是由于肛裂、肛瘘、脱肛等产生的分泌物经常污染肛门,或者因为肛门息肉、肛门皮垂等原因,造成便后肛门擦拭不净而引起的。

湿疹、接触性皮炎、糖尿病、肝炎、女性慢性盆腔炎等有时也会出现瘙痒。寄生蛲虫、念珠菌等也会产生瘙痒。实际上,在治疗瘙痒,涂外用药物时,有时也会由于药物引起皮炎,出现瘙痒。

由此可见,引起瘙痒的原因是多种多样的,所以,治疗时,首先要查清引起瘙痒的原因。尽管如此,其中还是有原因不明的,用普通疗法难以治愈的情况。

保持肛门清洁最重要

肛门周围瘙痒时,首先要注意保持肛门清洁。洗澡时,要认真清洗肛门周围,之后用毛巾擦干。肛门周围保持干燥很重要,洗浴后,要在肛门周围拍些扑粉或垫上纱布将湿气吸干。不洗澡时,也要用大盆坐浴或用热水认真清洗臀部。清洗干净之后,要换上干净的内裤。内裤要选透气和吸湿性能好的纯棉制品。排便后也要清洗肛门。

有条件的家庭,要尽量安装具有清洗装置的便器,排便后冲洗肛门。也可以使用简单的冲洗器或者用盆备好温水,便后清洗。也可以使用最近商店出售的一种喷在纸上的肛门清洗剂。

(内田)

减轻瘙痒的穴位指压法

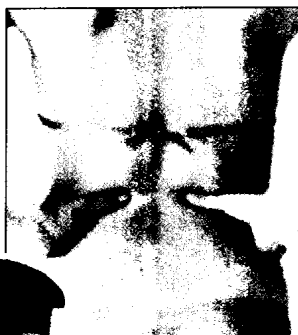
解除肛门瘙痒的穴位可以选择“肾俞”和“长强”。肾俞位于第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。两手掐腰,拇指向后,拇指指尖所按的位置就是肾俞。长强位于尾骨尖下 0.5 寸(相当尾骨尖端与肛门的中点)。指压时,用中指稍稍用力压至有痛感。

(后藤)

清洗臀部、仔细擦干。指压背部和臀部穴位。

●解除瘙痒的方法●

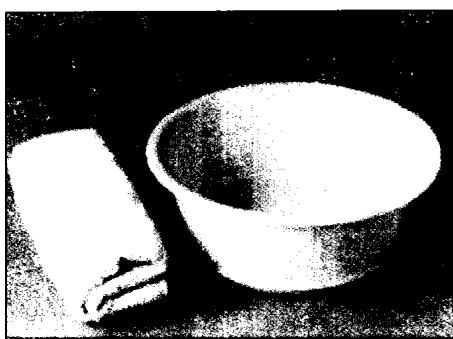
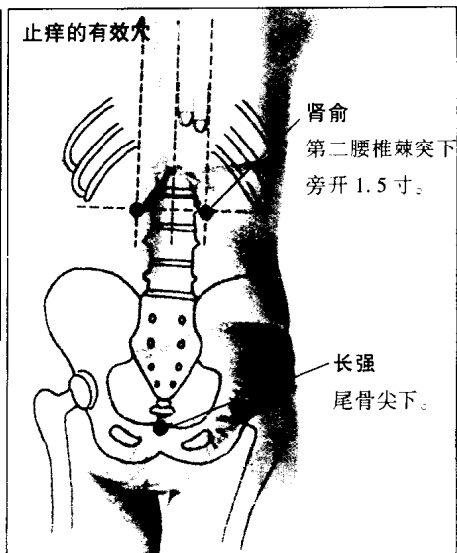
肾俞的按压方法
两手掐腰，拇指
压住后背的肾
俞，一边呼气，一
边按压。



长强的指压方法
用中指用力按压
尾骨尖下。



止痒的有效穴



排便后，在手纸上涂上药用清洁剂擦拭或者用棉脸盆注入热水，认真清洗肛门周围。洗后用毛巾纸擦干净。为了保持患部干燥，涂上扑粉效果会更好。