

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

痔疮

秦惠基 李家庆 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离痔疮

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

秦惠基 李家庆 编著

● 百名医学专家联手打造



肛肠科
普外科

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离痔疮/秦惠基等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5697-5

I. 远… II. 秦… III. 痔—防治 IV. R657.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157367 号

非常健康 6+1

远离痔疮

编 著 秦惠基 李家庆

责任编辑 李 纯

助理编辑 林 茂

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 7.25

字 数 80 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5697-5

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

著者 刘永春 基惠秦

编主新到十第册去集卷四第

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

图书编辑出版部
编辑出版部

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

与我同一办公室的李君,近日坐立不安。我不由地问他怎么回事,他小声地说:“这几天火锅吃多了,火气大,痔疮发了。”我明白了,他患的是痔疮。俗话说,“十男九痔”,没有什么难以启齿的。我说这痔疮,本不足虑,现在疼痛,原因是其中有发黑的结节,那是血管已堵塞,局部发炎,所以疼痛。应赶快到医院把堵塞的栓子取掉,以免发生更严重的后果。此君当即到医院,不到2小时就回来,他说,做了一个小手术,一身轻松,已不痛,又可以端坐了。

是不是真的“十男九痔”呢?李君的痔为什么会这么痛?什么叫血栓形成?为什么医师要戴手套把手指伸到肛门里检查呢?有必要吗?痛吗?这些问题在本书都会获得答案,并同时有专家点评、指导。本书的目的就是用浅显易懂的文字,向广大老百姓介绍痔疮方面的医学知识。是实践“把医学还给大众”的一本科普图书。本书采用“6+1”模式编写,内容包括了痔的诊断和治疗,痔疮病人的生活起居,家人怎样照料痔疮病人,痔疮病人的饮食、运动和痔并发症、预防措施等,内容全面系统,信息新颖,权威专家从中提醒、指导。本书适合广大老百姓阅读,是让人们告别痔疮困扰的良师益友。

自测题

自测题

尽力回答每一个问题，并计算得分，最高分是10分，每答一个“是”得1分。如果得分超过6分，就要重视，请医生检查。

- (1) 您是不是长时间坐着上班？
- (2) 您是不是坐在电脑前面一坐就几个钟头？
- (3) 您是不是长时间站着不动工作？
- (4) 您是不是有在卫生间阅读的坏习惯？
- (5) 您是不是便秘？
- (6) 您是不是经常便血？
- (7) 您是不是爱吃肉，很少吃素菜？
- (8) 您是不是每顿饭都离不开辣椒？
- (9) 您是不是爱吃麻辣火锅？
- (10) 您没有养成经常清洗臀部的习惯？

您的得分：

目 录

第一部分 “十人九痔”

- 一、痔到底是什么 / 003
- (一) 古人说痔 / 003
- (二) 今人说痔 / 005
- (三) 痔疮无疮 / 006
- 二、“十人九痔”确有其说 / 007
- (一) 男女都可患痔 / 007
- (二) 痔的发病率 / 008
- 三、痔从何来 / 009
- (一) 直肠、肛管是怎样构成的 / 009
- (二) 直肠、肛管有什么用 / 018
- (三) 中医对痔从何而来的观点 / 019
- (四) 现代医学对痔成因的认识 / 020
- 四、怎样知道自己患了痔疮 / 026
- (一) 直肠、肛管检查方法 / 026
- (二) 痔有什么不适表现 / 032
- (三) 怎样从病理变化对痔进行分类 / 035
- (四) 内痔有什么不适表现 / 036
- (五) 大便出血就是痔吗 / 041

目
录

(六) 痔疮病人不要讳疾忌医 / 042

(七) 妊娠期间痔疮的特点 / 046

五、患了痔疮怎么办 / 048

(一) 西医治疗 / 048

(二) 中医治疗 / 052

(三) 怎样实施个性化治疗 / 055

第二部分 痔疮病人的生活起居

一、痔疮病人的居室环境要求 / 061

(一) 不要终日彻夜关门闭户 / 061

(二) 居室通风有利于痔疮病人的康复 / 062

二、痔疮病人穿着特点 / 064

(一) 适体 / 064

(二) 适时 / 064

(三) 衣料 / 065

(四) 鞋 / 065

三、痔疮病人要有充足的睡眠 / 066

(一) 睡眠有益于痔疮病人的康复 / 066

(二) 午睡有益于痔疮病人的健康 / 067

(三) 痔疮病人怎样才能睡好觉 / 068

(四) 睡眠之忌 / 070

(五) 何时入睡最恰当 / 072

四、避免不良生活方式 / 073

(一) 排便时间过长 / 073

(二) 久站 / 074

(三) 饮食不节 / 075

(四) 久坐 / 076

(五) 情绪过度 / 076

(六) 房事过频,忍精不泄 / 077

五、安排好痔疮病人的业余生活 / 079

(一) 赏花养花 / 079

(二) 写字绘画 / 084

(三) 碧波垂钓 / 089

(四) 养鱼观赏 / 093

(五) 欣赏音乐 / 095

(六) 棋类运动 / 103

第三部分 家人怎样呵护痔疮病人

一、帮助痔疮病人调节情志 / 110

(一) 七情郁结于肛门就成痔 / 110

目
录

(二) 帮痔疮病人调节情志的方法 / 113

二、帮助痔疮病人建立防痔生活方式 / 131

(一) 改变饮食结构 / 131

(二) 调节日常生活 / 132

(三) 坚持运动 / 133

(四) 痔疮病人要戒烟 / 134

(五) 痔疮病人要限酒 / 140

第四部分 运动可疏通瘀血

一、生命活力在于运动,运动可消瘀化痔 / 151

(一) 历史的启示 / 151

(二) 痔疮病人运动的好处 / 153

(三) 痔疮病人运动太少痔难愈 / 156

(四) 痔疮病人最宜动静交替 / 157

(五) 痔疮病人运动贵在有恒与适度 / 158

二、选择适合痔疮病人的运动方式 / 165

三、痔疮病人什么时候不宜运动 / 181

(一) 活动出血 / 181

(二) 痔疮脱垂中 / 181

第五部分 痔疮病人吃什么好

- 一、痔疮病人饮食基本原则 / 184
 - (一) 多吃果蔬 / 184
 - (二) 避免辛辣 / 186
 - (三) 饮食选择 / 186
- 二、痔疮病人宜吃什么 / 187
- 三、痔疮病人忌吃什么 / 197
- 四、痔疮病人食谱举例 / 199

第六部分 与痔和平共处,但不可姑息养奸

- 一、对痔不要过度治疗 / 202
 - (一) 与痔和平共处 / 202
 - (二) 对痔不必“斩草除根” / 204
- 二、对痔疮也不能姑息养奸 / 206
 - (一) 痔对人的危害 / 206
 - (二) 容易忽略一些严重的疾病 / 209
- 三、怎样预防痔疮 / 212

第一輯

「十人九痔」



第一部分

「十人九痔」

「十人九痔」

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)
- (6)
- (7)
- (8)
- (9)
- (10)

自测题

回答每一个问题,并计算得分,最高分是10分,每答一个“是”得1分。如果得分超过5分,就要重视,最好请医生进行检查。

- (1) 嗜食辣味?
 - (2) 常吃火锅餐?
 - (3) 无定时大便习惯?
 - (4) 常便秘?
 - (5) 工作时持续性站立或坐着不动?
 - (6) 有时大便带血?
 - (7) 大便时疼痛?
 - (8) 不参加运动?
 - (9) 抽烟每天超过5支?
 - (10) 饮酒,一周不少于3次,一次不少于300毫升?
- 您的得分:

第一部分

「十人九痔」

“痔”这个字早已见诸古文献中,在我国殷墟出土的甲骨文中就能查到“痔”字的原型。痔的外文字是“Hemorrhoids”,早在公元前 500~300 年就已出现于古希腊语中,可是直到 21 世纪的今天,对于“痔疮”的概念仍不清晰,甚至有些医生也未必有十分准确的认识。究其原因,这是有历史渊源的,因为古语“痔”并非特定的病名。

一、痔到底是什么

(一) 古人说痔

我国最古老的医书,如《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经甲本》等,均早于《黄帝内经》。系春秋时期(公元前 770~公元前 221 年)的学者所写,在这些古文献中记载的“痔”并无“疒”旁,而是“寺”、“月寺”或“峙”,说明古人早期并未与病联系起来。直到后来较晚时期的《五十二病方》中多写作“痔”,并与症状联系起来,才有“病”的含义。即使如此,“痔”仍未被认定为病,如《医学纲目》说:“大泽之中有小山突出为峙,在人九窍中凡有小肉突出皆曰痔。”古人用对比法形象地将称作“痔”



的“小肉突”比作自然界的“小山”,“痔”即“峙”,是正常结构并无病的含义。西方源于拉丁字的“pile”,其原意为“小肉突”。现代英文亦把“痔”

第一部分

「十人九痔」

写为“Piles”，是“球”的意思。同源于希腊字的“Hemorrhoids”，虽然是按痔的典型症状“流血”而定名。但是西方古代学者是把“痔出血”看做是一种“自身净化”的生命现象，而不是病。古语“痔”是泛指肛门病而言，我国古文献中的“痔”并非专用肛门，而是泛用于人体“九窍”。痔病不是专指现代的内、外痔，而是指肛门部所有疾病的总称，如：直肠脱垂称为脱肛痔、尖锐湿疣称为珊瑚痔、幼年息肉脱出称为樱桃痔、结肠息肉脱出称为葡萄痔等。古代学者常将“痔”与“痿”合用，如宋朝王伯学《痔痿论》等。

专家提醒

古语“痔”是泛指肛门病而言。

痔字最早见于殷商时期的甲骨文中。长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》(估计不会晚于秦汉)曾有“牡痔”、“牝痔”、“脉痔”等多种肛肠病，还具体地描述其治法。如“牝痔”的治疗是采用“契以小绳，剖以刀”的结扎疗法。我国最早医



书《黄帝内经·素问》就有描述痔的病因“因而饱食，筋脉横解，肠僻为痔。”《至真要大论》有“太阳之痔胜，凝僂且至，非时水冷，痔症发”，“少阴之复……病……痈疽疮痔。”隋代巢元方《诸病源候论》详列痔病源候五种，痿病三十五种，大便病诸侯五