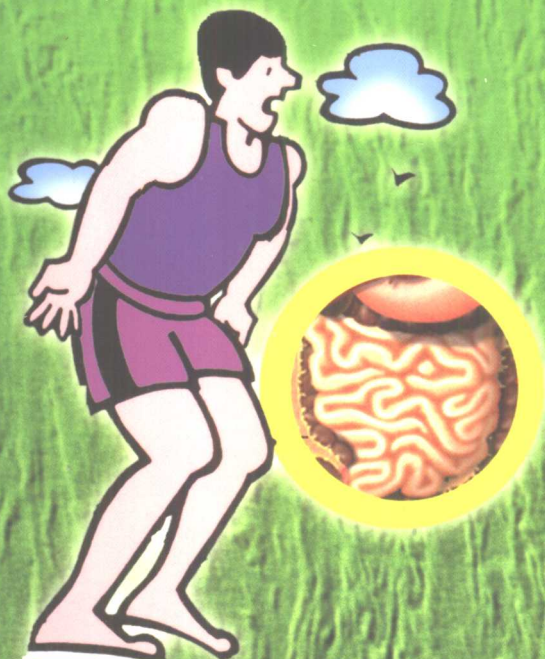


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

肛肠病

调养与护理

主编 何永恒



中国中医药出版社

4-44

百病饮食心理运动调护丛书

肛肠病调养与护理

主 编	何永恒		
编 委	何永恒	罗学军	王爱华
	熊之焰	景湘琪	
编写人员	何永恒	罗学军	王爱华
	熊之焰	景湘琪	李益筠
	苏海平	谢 涛	尹 建
主 审	贺执茂		

中国中医药出版社

• 北 京 •

肛肠病调养与护理

24



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肛肠病调养与护理/何永恒主编 - 北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-984-5

I. 肛… II. 何… III. ①肠疾病-护理-问答②肠疾病-康复-问答③肛门疾病-护理-问答④肛门疾病-康复-问答 IV. R574-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10263

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-984-5/R·981

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以浅显易懂的问答形式，回答了肛肠病患者及家属普遍关心的调养与护理的问题，内容涉及肛肠病的饮食、心理及运动调护等方面，文字通俗易懂，易学易用，实用性较强，适合于广大肛肠病患者及普通群众阅读。

目 录

第一章 痔

1. 得了痔疮有哪些症状? (1)
2. 久坐、久站的人群是否易得痔疮? (2)
3. 为何妇女痔疮多? (3)
4. 得了痔疮为什么要早期治疗? (4)
5. 如何做好老年人痔疮的预防和保健? (5)
6. 痔疮患者就医时应注意些什么? (7)
7. 患痔疮后怎样进行自我按摩及运动疗法? (8)
8. 患者及家属如何早期发现内痔手术后大出血? (9)
9. 患者到医院看痔疮应做哪些准备工作? (10)
10. 为何气功防治痔疮? (11)
11. 如何练习提肛功? (11)
12. 怎样陪护好痔疮患者? (11)
13. 痔疮患者平常饮食要注意什么? (12)
14. 痔疮患者的常用食疗方有哪些? (14)
15. 患痔疮后如何进行调养护理? (15)
16. 如何妙用香蕉防治痔疮疾病? (17)
17. 内痔出血导致了贫血的患者如何调养? (18)
18. 痔疮术后患者不思饮食怎么办? (18)
19. 痔疮术后患者出现尿潴留家属应如何护理? (19)
20. 保守治疗的痔疮病人应做哪些适宜的运动与采取
哪些合适的姿势及体位有利于康复? (20)

21. 患痔疮的病人出现水肿、疼痛、出血时如何在
家中选择与制作一些简易药膳? (21)
22. 痔疮术后的病人在日常饮食中应注意什么? (22)
23. 一般痔疮病人手术前应如何进行心理护理? (24)
24. 一般痔疮病人手术后应如何进行心理护理? (25)
25. 老年痔疮病人手术前应做好哪些准备与护理工作?
作? (29)
26. 老年痔疮病人手术后应怎样进行护理? (31)
27. 为何说洗肛门有讲究? (32)
28. 怎样才能预防痔疮的发生? (33)
29. 痔疮患者术后应如何护理? (35)

第二章 肛窦炎、肛乳头炎

30. 怎样知道自己患了肛窦炎、肛乳头炎? (37)
31. 肛窦炎病人日常饮食应注意什么? (38)
32. 怎样简易防治肛窦炎和肛乳头炎术后尿潴留? ... (38)
33. 肛窦炎术后常见的并发症有哪些, 如何简易处
理? (40)
34. 肛窦炎术后如何进行功能锻炼? (41)
35. 肛窦炎食疗方有哪些, 如何选择应用? (42)
36. 肛窦炎患者怎样配合医生进行积极治疗? (44)
37. 应怎样预防肛窦炎、肛乳头炎的形成, 怎样调
养护理? (44)
38. 肛窦炎、肛乳头炎的患者如何排除心理障碍,
接受医生的治疗? (46)
39. 怎样才能有效地预防肛窦炎? (47)

第三章 肛裂

40. 什么是肛裂? (48)

41. 为什么女性患肛裂多于男性, 女性朋友生活中
应注意些什么? (48)
42. “惧便感”是怎么回事, 如何进行心理调护? (49)
43. 结核性肛裂是什么样子, 应如何防治? (51)
44. 得了肛裂怎么办? (51)
45. 为什么肛裂患者在大便后一定要清洗肛门? (52)
46. 肛裂有哪些保守疗法? (53)
47. 如何针对肛裂的周期性疼痛进行调护? (53)
48. 肛裂病人在手术前应配合医生做好哪些准备工作?
作? (56)
49. 肛裂病人手术后应该注意些什么? (57)
50. 肛裂术后病人有哪些忌口? (58)
51. 结核性肛裂病人的饮食应注意些什么, 有哪些
食疗方可以配合调治该病? (59)
52. 如何用蛋黄油、蜂蜜外敷防治肛裂? (63)
53. 肛裂病人应该怎样进行调护? (64)
54. 肛裂病人在饮食方面应注意些什么? (65)
55. 老年人患有肛裂在生活中应注意哪些方面? (66)
56. 治疗肛裂有哪些食疗方? (67)
57. 如何练运肛转腹功治疗肛裂? (68)
58. 肛裂病人如何练扶土启气跑步功? (69)

第四章 肛周脓肿

59. 肛门直肠周围脓肿是怎么回事? (71)
60. 患者怎样早知道自己得了肛周脓肿? (72)
61. 肛周脓肿初期患者自己应怎样处理? (73)
62. 肛周脓肿发热后应怎样护理? (74)
63. 肛门直肠周围脓肿患者术后家属应该怎样进行
心理护理? (75)

64. 肛周脓肿患者术后保持乐观情绪为什么有利于
早日康复, 怎样保持乐观情绪? (77)
65. 肛门直肠周围脓肿患者怎样克服手术前的心理
紧张状态? (78)
66. 肛门直肠周围脓肿患者术后如何进行气功锻炼,
为什么气功能治病? (80)
67. 肛门直肠周围脓肿患者术后如何进行身体锻炼,
如何进行有效的保健? (82)
68. 肛门直肠周围脓肿患者在家应怎样护理, 应该
注意什么? (83)
69. 肛门直肠周围脓肿术后出现便血、发热等症状
时, 家属应该怎样用药膳配合治疗? (84)
70. 肛门直肠周围脓肿患者如何进行自我调养? (86)
71. 肛门直肠周围脓肿患者日常生活饮食上应注意
什么? (87)
72. 肛门直肠周围脓肿患者应如何配合医生手术、
检查、诊断和术后换药? (88)
73. 肛周脓肿患者应怎样去医院就诊? (89)
74. 哪些饮食有助于肛周脓肿患者术后伤口的愈合?
..... (91)
75. 肛周脓肿患者就诊的最佳时机是什么时候? (92)
76. 肛周脓肿形成肛瘘后怎么办? (93)
77. 肛周脓肿患者如何自己进行坐浴治疗? (94)
78. 患者在肛周脓肿术后应怎样护理? (95)
79. 肛周脓肿是手术好还是不手术好? (96)
80. 肛周脓肿在生活中应怎样预防? (97)
81. 肛周脓肿痊愈后患者应注意什么? (98)
82. 肛周脓肿中期应怎么办? (98)

83. 肛周脓肿术后如何进行心理护理? (99)
84. 如何预防肛周脓肿术后复发? (102)
85. 肛门直肠周围脓肿如何自己热敷及用其他理疗
方法治疗? (103)
86. 肛门直肠周围脓肿患者应怎样进行气功锻炼? ... (104)

第五章 肛瘘

87. 什么是肛瘘, 肛瘘有哪些症状? (105)
88. 肛瘘外口有粪或尿流出是怎么回事? (106)
89. 怎样做好肛瘘患者术前的心理准备? (106)
90. 肛瘘病人术后怎样进行自我护理? (108)
91. 肛瘘术后病人怎样预防伤口感染? (111)
92. 肛瘘病人怎样进行饮食调理? (112)
93. 民间有哪些偏方可以辅助治疗肛瘘? (113)
94. 肛瘘术后的病人如何运动健身? (114)
95. 肛瘘可以预防吗, 日常生活中怎样预防? (116)
96. 肛瘘术后为什么不能过早出院? (117)
97. 肛瘘病人如何减轻术后排便与换药时疼痛? (118)
98. 肛瘘不手术可以治愈或自然愈合吗? (120)
99. 怎样配合医生做好肛瘘的术前准备? (121)
100. 在行肛瘘手术时病人应怎样对待? (122)
101. 肛瘘手术后需多久才会愈合? (122)
102. 肛瘘术后可能有哪些并发症, 应怎么办? (123)

第六章 肛门湿疹

103. 肛门湿疹是怎么回事? (125)
104. 肛门湿疹的患者饮食应注意什么? (125)
105. 怎样预防肛门湿疹的形成? (126)
106. 肛门湿疹病人用烫水清洗肛门对不对? (126)
107. 肛门湿疹病人怎样坐浴治疗? (127)

108. 肛门湿疹病人怎样在家进行针灸治疗? (128)

第七章 肛门瘙痒症

109. 什么是肛门瘙痒症, 有哪些症状? (129)
110. 肛门瘙痒是不注意卫生造成的吗? (130)
111. 怎样调理肛门瘙痒症病人的起居? (131)
112. 怎样调理肛门瘙痒症病人的饮食? (131)
113. 肛门瘙痒症病人怎样自我护理? (132)
114. 如何自己预防肛门瘙痒症的发生? (133)

第八章 肛周尖锐湿疣

115. 患者如何发现自己患上了肛周尖锐湿疣? (135)
116. 肛周尖锐湿疣患者为何要放下心理包袱,
早期治疗? (135)
117. 患者自己如何用艾灸疗法治疗肛周尖锐湿疣?
..... (136)
118. 肛周尖锐湿疣术后家属应如何护理? (137)
119. 肛周尖锐湿疣术后患者多长时间能过性生活?
..... (138)
120. 肛周尖锐湿疣患者如何进行心理护理? (139)
121. 肛周尖锐湿疣治愈患者应注意哪些方面以防
止复发? (140)
122. 怎样预防肛周尖锐湿疣的发生? (141)

第九章 肛门部硬下疳

123. 什么叫肛门部硬下疳? (142)
124. 肛门部硬下疳的患者在生活用具与卫生用具
的使用方面应注意些什么问题? (142)
125. 如何预防肛门部硬下疳的发生? (143)
126. 如何在家里制作药膳以促进肛门部硬下疳的
康复? (144)

127. 肛门部硬下疳的患者在饮食与生活习惯上应注意哪些问题? (145)
128. 久坐久站等有利于肛门部硬下疳的康复吗? ... (145)
129. 如何对肛门部硬下疳的病人进行心理护理? ... (146)
130. 肛门部硬下疳的病人如何在家里换药治疗? ... (146)
131. 肛门部硬下疳的病人如何在家里熏洗坐浴治疗? (147)

第十章 肛门直肠神经官能症

132. 什么是肛门直肠神经官能症? (148)
133. 怎么知道自己得了肛门直肠神经官能症? (149)
134. 肛门直肠神经官能症应怎样调理? (149)
135. 肛门直肠神经官能症有哪些食疗方? (150)

第十一章 放射性直肠炎

136. 什么叫放射性直肠炎? (152)
137. 如何根据患者的临床表现选择食疗方法? (153)
138. 放射性直肠炎的病人饮食应注意什么问题? ... (154)
139. 如何运气以减轻放射性直肠炎的症状? (154)
140. 经常做哪些运动可以减轻放射性直肠炎的症状及有利于身体康复? (156)
141. 放射性直肠炎的病人有哪些心理障碍需克服? (156)

第十二章 直肠脱垂

142. 直肠脱垂有外脱、内脱之分是怎么回事? (158)
143. 小儿为何容易患直肠脱垂? (158)
144. 为何说消痔灵注射术是我国治疗直肠脱垂的主要手段? (159)
145. 直肠脱垂术后患者应怎样配合医师以巩固疗效? (160)

146. 为什么收腹提肛运动可以预防脱肛? (161)
147. 怎样预防直肠脱垂的发生? (161)

第十三章 便秘与腹泻

148. 何谓便秘? (163)
149. 什么叫习惯性便秘? (163)
150. 便秘患者如何进行自我按摩疗法? (164)
151. 习惯性便秘者应如何进行自我按摩? (164)
152. 民间验方治便秘知多少? (165)
153. 老年慢性便秘患者饮食应注意什么? (166)
154. 为什么说常吃红薯可通便? (167)
155. 大黄对促进排便有何妙用? (168)
156. 如何预防老年便秘? (169)
157. 疏导通便功是怎样进行的? (170)
158. 小儿腹泻食疗方药知多少? (170)

第十四章 肠道易激综合征

159. 什么是肠道易激综合征? (172)
160. 怎么知道自己得了肠道易激综合征? (173)
161. 肠道易激综合征的治疗方法有哪些? (174)
162. 肠道易激综合征的患者应进行哪些心理调适?
..... (175)
163. 肠道易激综合征有哪些食疗方? (176)
164. 气功疗法对肠道易激综合征有什么作用? (178)

第十五章 溃疡性结肠炎

165. 什么叫溃疡性结肠炎, 有哪些主症, 其发病
原因是什么? (179)
166. 溃疡性结肠炎专方验方知多少? (180)
167. 溃疡性大肠炎的辨证食疗有哪些? (181)
168. 溃疡性结肠炎可用针灸及其他疗法吗? (183)

169. 音乐对溃疡性大肠炎有什么治疗作用? (184)
170. 溃疡性结肠炎病人应如何预防与护理? (185)

第十六章 克隆氏病

171. 克隆氏病有哪些不适? (186)
172. 有哪些因素会影响克隆氏病的复发? (187)
173. 克隆氏病的患者应注意哪些营养补充? (188)
174. 克隆氏病患者应如何调养精神? (189)

第十七章 结肠直肠息肉与息肉病

175. 结肠直肠息肉有哪些症状和特点? (192)
176. 结肠直肠息肉会癌变吗? (193)
177. 息肉病患者应怎样注意饮食? (193)
178. 结肠直肠息肉患者术后应注意什么? (195)
179. 结肠直肠息肉手术后会复发吗? (196)
180. 怎样预防结肠直肠息肉的形成? (196)
181. 结肠直肠息肉患者怎样在家进行灌肠治疗? ... (197)

第十八章 大肠癌

182. 得了肛管直肠癌后会出现哪些症状? (199)
183. 怎样提高对直肠癌的警惕性? (200)
184. 吃胡萝卜可减轻癌症病人化疗反应吗? (200)
185. 温水足浴能治大肠癌术后腹胀气吗? (201)
186. 怎样调养护理大肠癌病人? (202)
187. 怎样预防大肠癌的发生? (203)
188. 大肠癌术后尿滞留怎么办? (204)
189. 哪些食物可抗癌? (205)
190. 大肠癌有哪些食疗方法与饮食禁忌? (206)
191. 大肠癌有哪些验方和单方? (209)
192. 为何多食粗纤维食物可预防大肠癌? (210)
193. 感冒能防癌吗? (211)