



雅邦生活馆 06



[图解版]

消除痔疮 的烦恼

[日] 岩垂纯一 / 监修 郎颖 / 译



黄山书社



雅邦生活馆 06



[图解版]

消除痔疮 的烦恼

[日] 岩垂纯一 / 监修 郎颖 / 译

黄山书社

前言

痔疮是一种十分常见的疾病,民间有“十人九痔”的说法。无论是大名鼎鼎的风云人物,还是普通的老百姓,多数都难逃痔疮之苦。据医学专家调查发现,男人与女人患痔疮的比例是6:1。痔疮一旦发病,那种疼痛的滋味真叫人寝食难安。

可是无论症状让人多么难受,大家也不愿意去医院就诊,想要扛过去的人居多。因为痔疮是身体上最隐秘的部位患病,所以不愿就医的心情是完全可以理解的。

虽说如此,只凭忍耐是无法治愈疾病的。本书从生活方面应注意的事项以及在医院接受医生诊疗两方面入手,给想治愈痔疮的朋友一些建议。

这两种方法缺一不可。痔疮不断恶化时,只靠生活上的注意来改善是很困难的。另外,确诊是痔疮的背后可能隐藏着令人担忧的重症,但作出这样的专业判断也许只能依靠专业医生了。

值得注意的是,即使手术治愈了痔疮,但不注意日常生活的细节,也有可能导致痔疮日后复发,那么你将要继续承受病痛的折磨。

您想知道轻松生活的必要条件是什么吗?那就请仔细地阅读本书吧!

社会保险中央综合医院副院长
大肠肛门病中心院长
岩垂纯一

检查!

你在生活中有没有虐待肛门?

引发痔疮并使之恶化的元凶就潜藏在你的生活中。对照一下自己的日常生活,看看有多少类似的情况存在?

是不是一直在与痔疮做斗争? 能不能尽早治愈? 这些问题都与你的生活息息相关。



1 早晨总是急急忙忙地经常不吃早饭。----->



2 在洗手间里一直坚持到有便意为止。----->



3 外出的时候,即使有便意也能忍住。----->



4 有不舒服的症状,但是不去医院而是自己观察。----->



5 每天精神都很紧张。

----->

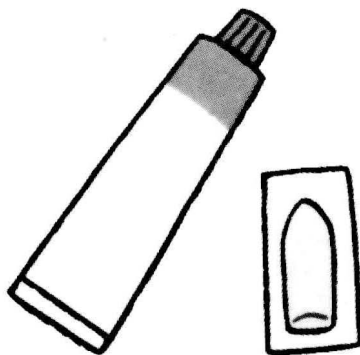


6 便秘很严重，从来没有停止过使用泻药。----->



7 不洗澡就睡觉。

----->



8 虽然没有什么好转，但还是坚持使用药店里买的痔疮药。

----->



9 怀孕时,经常在家睡觉。

----->



10 嗜酒,经常喝多。

----->



11 稍有不适就容易下痢。

----->



12 有肉吃的时候就不吃青菜。

----->

痔疮恶化的危险度

你已经接受了刚才的调查了吧?符合的项目越多,证明痔疮恶化的可能性越高。还是改善一下自己的生活吧。

检查相符的项目数		
12~6	恶化危险度 ★★★★★	继续拖延下去,只会加剧病情的恶化,必须早点改变目前的生活状态。
5~1	恶化危险度 ★★★	觉得没事因而大意是很可怕的,因为稍有疏忽就有可能引起痔疮恶化。
0	恶化危险度 ★	现在状况良好。应该注意继续保持良好的生活习惯。

一句话要点解说

- 1 早餐相当于促进排便的信号,因此要给自己留出吃早餐的时间来。
- 2 排便时用力能给肛门造成极大的负担,应尽量用短时间解决问题。
- 3 有便意时却不立刻去排便,容易导致便秘。
- 4 需要确认一下到底是不是痔疮。有时可能是大肠癌等疾病。
- 5 精神紧张会引起排便紊乱。应善于消除紧张的情绪,还要注意休息。
- 6 乱用泻药可能增加肛门的负担。应利用改变生活习惯的方式来改善便秘。
- 7 肛门周围不干净,可能导致痔疮恶化。
- 8 只靠使用药物并不能治愈痔疮。生活上的调节也很有必要。
- 9 怀孕会增加肛门周围的负担。生孩子时的用力也容易患上痔疮。
- 10 过度饮酒会导致肛门周围淤血,造成下痢。
- 11 反复下痢会引起痔疮病发或者使病情进一步恶化。
- 12 饮食习惯影响着排便的好坏。要保持营养均衡,不能只吃肉。



前言

【检查!】 你在生活中有没有虐待肛门?	1
---------------------------	---

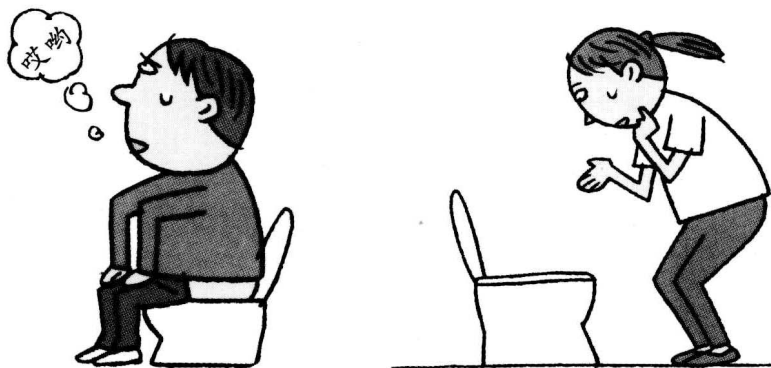
1 麻烦来了! 应该怎么办?

【检查!】 疼! 此时肛门的状况如何?	2
【疼痛时的对策】 首先让自己安静下来, 如果没有发热的状况, 只要热敷即可	4
【检查!】 出血! 此时肛门的状况如何?	6
【出血时的对策】 平躺下止血, 尽早去医院检查	8
【检查!】 异物突出! 此时肛门的状况如何?	10
【脱出时的对策】 没有痛感时, 可慢慢将其推回	12
【检查!】 瘙痒! 此时肛门的状况如何?	14
【瘙痒时的对策】 越挠越痒, 保持患部清洁是最重要的	15
专栏● 平均每三人中就有一人因痔疮而烦恼	16



2 痔疮到底是怎么回事？

【肛门的构造】	结构既复杂又微妙,因此容易受伤	18
【痔疮的类型】	可以分成三大类,无论哪种都让人难以忍受	20
【痔核】	有时出血,有时有小疙瘩突出	22
【痔核】	有时伴有剧烈疼痛	24
【肛裂】	肛门处的皮肤皴裂造成疼痛	26
【痔瘘】	通常发生在肛门周围的脓疮部分	28
【痔瘘】	脓的通道是不会自然消除的	30
专栏 ●	女性患者在增加?	32



3 善待肛门的生活要点

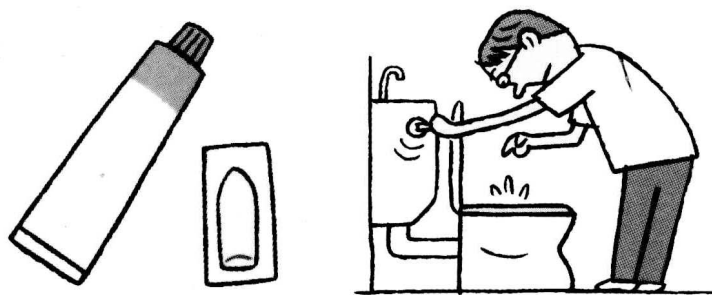
【痔疮形成的原因】	便秘和下痢是主要原因,治疗的关键在于消除症状	34
【排便习惯】	不断实践“三分钟如厕”原则	36
【排便习惯】	便后清洗最重要	38
【生活习惯】	舒适地泡个热水澡,善待肛门	40
【生活习惯】	运动身体能减轻肛门处的负担	42
【生活习惯】	避免酒精类及辛辣刺激的食物	44
【药店买的药】	外用药在睡觉前使用即可	46
【药店买的药】	长期使用的话,要选择缓和药剂	48



4 在医院轻松治疗的方法

【就诊的好处】	烦恼完全消失,有无隐性疾病也能知晓	50
【就诊前】	找肛肠科专家是上策	52
【实际治疗】	检查是了解病情不可或缺的手段	54
【治疗方法】	“不得不切除”的患者是少数,基本采用保存疗法	56
【痔核的治疗方法】	可以到医院接受治疗,无需住院	58
【痔核的治疗方法】	病症持续发展,可以考虑手术治疗	59
【肛裂的治疗方法】	肛门狭窄的患者可以考虑手术治疗	60

【痔瘕的治疗】 切除流脓的通道有两种方法	62
【手术全程】 并不是手术当天回家就比住院治疗好	64
问与答● 对于手术中比较担心的问题的解答	66
专栏● 给过去曾经因为治疗而吃过苦头的人	68



5 改善排便,认真治疗

【正常的排便】 设立目标! 为了达到理想的排便状态	70
【不正常的粪便】 粪便异常有各种类型	72
【治疗便秘的食物】 摄入好的食物,就有正常的粪便	74
【治疗便秘的食物】 发挥能改变排便状况的食物的作用	76
【治疗下痢的食物】 避免刺激物,不吃生冷食物是关键	78
【运动】 养成做全身运动和腹部体操的习惯	80
【针对精神紧张的对策】 缓和身体的紧张,也能消除心情上的紧张状态	82
【药物】 不可乱用泻药,有困难找医生商量	84
专栏● 不要有迅速治愈的幻想,这种心理准备也很重要	86



1

麻烦来了！应该怎么办？

疼痛、出血、不知什么东西从肛门里突出来！我的肛门到底发生了什么问题？

应该怎么处理这些突发的症状呢？

首先要检查肛门的状况，再采取相应的对策冷静处置。



检查!

疼!

此时肛门的状态如何?

肛门疼痛是痔疮的典型表现。不仅排便时用力可能引起疼痛,某些类型的痔疮不排便时也会发生剧烈的疼痛。那么就先根据疼痛的状况判断一下肛门的状态吧。



发热,患部
有灼热感

是

否

忍住不动,一个
小时就能止痛

否

是

肛门里面有脓堆积

伴随剧烈的疼痛,发高烧约在 $38\sim 39^{\circ}\text{C}$ 的情况下,通常可能是肛门周围的组织出现了炎症,脓堆积产生肛门周围脓性溃疡。这是痔瘻(穴痔)的初级阶段。



痔核(块痔)详见22~25、58~59页。

肛裂(裂痔)详见26~27、60~61页。

痔瘕(穴痔)详见28~31、62~63页。

用力的时候会产生 有淤血的疙瘩

肛门周围有没有出现像血豆一样暗黑色的疙瘩？这就是“血栓性外痔核”，会令你突然疼痛。不仅在排便的时候，有时下腹部突然用力也会产生疼痛感。

否

其实很早以前
就有痔疮

是

主要症状到目前
为止就是疼

否

是

肛门的皮肤皴裂

排便时会有明显的疼痛感，过一会儿就能缓和——这是肛裂的典型症状。大便干燥产生摩擦，或者因为下痢而造成粪便突然大量涌出，导致肛门的皮肤发生皴裂。

皴裂的肛门伤口 越来越深

肛裂恶化，伤口有可能越发深陷并出现溃疡症状。但因人而异，有人可能持续疼痛几个小时。

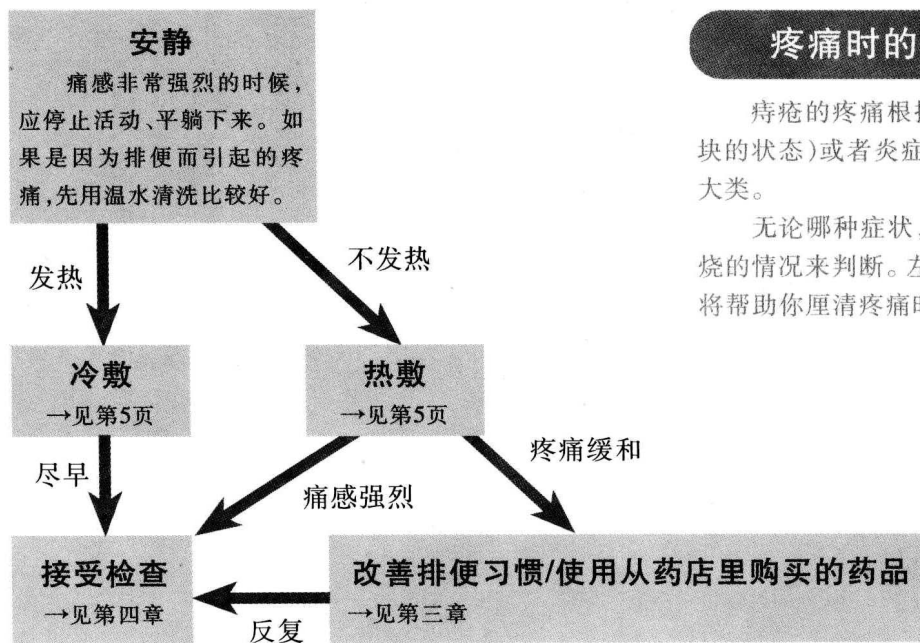
肛门内突出的疙瘩 肿起来了

到目前为止，你在排便的时候有没有遇到过小疙瘩似的东西突出来的情况呢？当突出的东西越来越大、肿胀并产生剧痛，可以认定为“嵌顿痔核”。



首先让自己安静下来， 如果没有发热的状况，只需热敷即可

如果只是疼痛的话，热敷即可；如果伴有发热的症状，就要冷敷。这是减轻疼痛的原则。



疼痛时的简明措施

痔疮的疼痛根据淤血(血液凝固成块的状态)或者炎症的状况不同分为两大类。

无论哪种症状，都可以根据有无发烧的情况来判断。左边介绍的简明措施将帮助你厘清疼痛时应该采取的步骤。

◆ 消除患部的淤血，减少对神经的刺激

强烈痛感袭来时，要立刻停止造成疼痛的动作，如排便等，平躺下来保持安静。在有痛感时，身体容易僵硬。如果肛门吃力，不但不能减轻疼痛，反而会使痛感愈加强烈。

即使痛得几乎不能动，只要采取热敷或冷敷的应急处理措施就能缓和疼痛。但是如果因为疼痛暂时消失就置之不理的话，那么可能不知什么时候剧痛就又会发作。

要确认造成疼痛的原因，为了今后能采取正确的对策，还是去医院接受检查比较好。

减轻疼痛的方法

热敷

泡洗

在盆里倒上热水，把臀部放入泡洗即可。（参见第41页）



用热毛巾敷

将毛巾用热水浸透后拧干热敷，也可以用水浸湿用微波炉加热后使用。



一次性热敷袋

一次性热敷袋可以贴在内衣上使用，注意不要烫伤自己。

如果不发烧，可以在肛门处热敷。待淤积在患处、刺激神经的血流畅通后，强烈的痛感就会慢慢消失。

疼痛稍微减轻后，一定要洗个澡。因为洗澡不仅能改善血液循环，还能洗掉附着在肛门周围、造成肛门疼痛的粪便残渣，一举两得。



减轻疼痛的姿势

双腿微屈侧卧，尽量放松。

药品可以使下次排便轻松

软膏或者栓剂不但能止痛，还能使下次排便轻松，有减轻肛门负担的作用。（参见46~48页）

外用药并不能减轻因脓肿而引起的疼痛。



冰袋

在臀部放一条薄毛巾，上面放上冰袋（冰袋里加入适量的冰、水和少量的盐）；也可以使用低温保持剂。



冷敷

如果发高烧、患部也有发热状况时不能进行热敷。因为这时热敷反而容易引起炎症恶化、脓肿扩大。

为了抑制炎症，用冰袋等冷敷患部为上策。可以用市场上出售的降温袋，将其完全贴在肛门处即可。

检查!



出血!

此时肛门的状况如何?

肛门出血基本上是在排便的时候发生的。最常见的是因为肛门内的痔核(疙瘩)引起出血。

如果同时伴有疼痛感的话,大多认为是肛门周围的皮肤产生皴裂,疑为肛裂(裂痔)。

鲜红的血

是

否

应该是痔疮以外的 其他原因

肛门处形成的痔疮出血时,一定是鲜红色的。如果血色暗黑、发乌,可能就是肛门深处的某个部位出血,比如大肠的炎症、大肠息肉等等。

认为“出血=痔疮”,这种想法是很危险的

肛门出血,大部分是由痔核、肛裂等痔疮疾病引起的。另外,也有可能是大肠癌、大肠息肉或者溃疡性肠炎等痔疮以外的原因。有时也可能是痔疮和其他病症合并发作,因此应该引起足够的重视。

特别是血液混合在粪便中,混合在粪便中的血液呈粘稠状、发黑的情况下,可能是消化器官出血。

调查1000人中肛门 出血的详细情况

