

做自己的保健医生

击退 痔疮

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 李静君 李成卫



俗语“十人九痔”，说明患痔疮的人较多，特别是那些需要的工作人员。痔疮之痛，苦不堪言！只有了解痔疮等肛周疾病，积极配合医生的治疗，做好自我调理，坚持长期保健，才能摆脱痔疮的困扰。

北京出版社 出版集团
北京出版社


R657.1
L182

○ 做自己的保健医生

击退 痔 疮

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 李静君 李成卫

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

击退痔疮 / 李静君, 李成卫主编. —北京: 北京出版社, 2004
(做自己的保健医生)
ISBN 7-200-05198-5

I. 击… II. ①李… ②李… III. 痔疮—诊疗 IV. R657.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134836 号

做自己的保健医生
击退痔疮
JITUI ZHICHUANG
李静君 李成卫 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京鑫正大印刷有限公司印刷

*

880×1230 32 开本 5.25 印张 106 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—10000

ISBN 7-200-05198-5/R·272

定价: 9.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

北京出版社直销电话: 010-62013123

伦洋公司直销电话: 010-62361304

编辑部业务电话: 010-58572288

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编 王庆国

丛书副主编 (按姓氏笔画排列)

王新月	仝小林	刘占文	刘洋
李宇航	李澎湃	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高飞	彭建中
韩学杰			

本书主编 李静君 李成卫


本书副主编 尚景盛 杜英 梅红

本书编委 王新月 张劭勤 李成卫

李静君 杜英 梅红

杨金生 高飞 彭建中

韩学杰 尚景盛



怎样使用本书

成年人半数以上患有痔疮以及肛裂、肛瘘、脱肛等肛肠疾病。有些人羞于启齿或害怕手术，听广告自己随便到药店买点儿药；也有些人虽然到医院看病，但并不遵循医嘱，在日常生活中不能很好地配合医生治疗。这常常使病情恶化，最后妨碍正常生活和工作。大多数肛肠疾病可以在医生指导下通过改变生活习惯、药物治疗得到控制，不用手术。本书在介绍痔疮的基本知识的基础上，重点介绍患者如何进行自我治疗以及如何配合医生治疗。

痔疮健康教育

使你了解痔疮的基本医学常识，做到心中有数。

去医院看病


让你了解就医程序和医生对痔疮的诊治过程。

积极配合医生治疗

是你战胜痔疮的关键。

饮食配合：合理的饮食调养，学会用饮食疗法治疗腹泻、便秘，缓解痔疮症状。

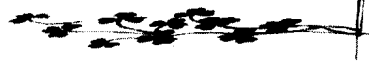
药物配合：使你正确地掌握痔疮用药方法。



运动配合：运动是生命和健康的源泉，适当的全身运动与肛门体操可以辅助治疗痔疮，并能防止痔疮复发。

自我治疗方法及疾病预防

通过自我按摩、足部按摩、耳穴按摩和中医药膳等自我治疗方法，改善痔疮症状。



第一章 痔疮健康教育 1

基础知识 3

痔疮是一种肛肠疾病 3

三大主要肛肠疾患：痔疮、肛裂、肛痿 4

痔核指肛门黏膜下肿胀曲张的静脉 4

肛裂是肛门上皮裂伤 6

肛门周围脓肿与肛痿 6

脱肛 8

“痔疮的治疗就是手术”是一种不全面的看法 8

直肠周围的组织器官 10

肛门的结构：长度、齿状线 10

齿状线上、下的神经、血管、淋巴不相同 11

主要症状 13

常见肛门直肠疾病的主要症状 13

常见病因 14

“十人九痔”，女多于男 14

痔疮只“偏爱”人类 15

痔疮多见于20~40岁 16

痔疮发病率高的职业 16

痔疮有遗传倾向 17

女性妊娠期间和分娩后容易患痔疮 17

主要病因是排便异常 18

肛周脓肿 19

肛裂的病因 21

危害 22

痔疮是不容易完全治愈的疾病 22

如果不改变不良生活习惯，痔疮还会形成 22

医患问答 23

人为什么会患痔疮 23

痔疮会癌变吗 23

痔疮会传染吗 24

第二章 去医院看病 25**危险信号 27**

不同疾病便血情况不同 27

突发便血但肛门不疼痛 28

排便时剧烈疼痛，便纸上有血 29

便中混有血，往往是重大疾病的先兆 30

肛门周围突然肿胀、疼痛 31

贯穿整个排便过程中的疼痛 32

肛周流脓，局部潮湿 32

瘤状物脱出肛门 33

肛门发痒 34

应急措施 34

疼痛剧烈时的应急处理 34

便血后的应急处理 35

肛门脱出物的应急处理 36

肛门瘙痒的应急处理 36

选择医院 37

- 选择肛肠专科 37
- 到肛肠科就诊前要做的准备 37
- 正确回答医生的问诊 38

医生的检查 39

- 轻松地接受检查 39
- 检查的过程 39
- 肛肠科检查对体位的要求 41
- 肛肠科的常用检查 41

医生的诊断 46

- 痔的分类：外痔、内痔、混合痔 46
- 需要鉴别的疾病 47

医生的治疗 52

- 家庭治疗、门诊治疗与住院治疗 52
- 内痔的治疗 54
- 血栓性外痔一般不需要手术 57
- 痔疮因妊娠、分娩而加重需要做手术 58
- 长期脱肛需要手术治疗 59
- 肛裂早期可以在家中治疗 60
- 肛裂加重，需要手术治疗 61
- 肛周脓肿需要排脓 62
- 肛痿的治疗 63

医患问答 64

- 如何判断痔疮的轻重 64
- 如何治疗痔疮 65

- 什么情况下肛肠疾病不必手术治疗 66
- 肛肠手术常用什么麻醉方法 66
- 肛肠疾病手术前要做哪些准备 67
- 肛肠手术后活动方面应注意什么 68
- 手术后排便应注意什么 68
- 手术后如何进行肛门部位坐浴和淋浴 69
- 痔疮栓有什么作用 70
- 为什么说术后换药特别重要 71
- 如何防治手术后疼痛 71
- 术后为什么会发生肛门坠胀 72
- 术后为什么有时会出现发热现象 73
- 术后为什么会发生排尿障碍或尿潴留 74
- 为什么有的患者肛门部位创面难以愈合 75
- 术后出院应注意什么 75
- 为什么大肠癌容易被误认为痔疮 76
- 检查大肠癌的方法有哪些 78
- 大肠息肉有什么特点 79

第三章 积极配合医生治疗 81

养成健康的排便习惯 83

- 调整排便习惯，使大便畅通 83
- 清洁肛门：排便后养成坐浴的习惯 85
- 减轻肛门负担，缩短上厕所的时间 86

饮食配合 87

- 注意饮食 87

- 润肠通便食谱 88
消除腹泻：控制造成腹泻的食物 95
调整身体消除紧张 96

运动配合 97

- 适当运动 97
几种锻炼的方法 97
通过肛门体操来锻炼肛门 98
康复锻炼 99

正确使用药物治疗 100

- 坚持辅助性地采用药物疗法 100
不要依靠药物来调整排便 101
三种药物：坐药、软膏和内服药 101
坐药就寝前使用 102

第四章 自我治疗方法及疾病预防 105

按摩疗法 107

- 痔疮的按摩方法 107
脱肛的按摩疗法 109
便秘的按摩疗法 111
痔疮患者腹部保健按摩 114

足部按摩 116

- 足部按摩的程序 116
足部按摩注意事项 123

耳穴贴压 124

- 材料制备 127

- 选穴 128
局部消毒与敷贴 130
按压 130
注意事项 131

中医药膳 132

- 预防保健 132
食物的选择 132
精选菜肴 134
精选药膳配方 136
常用饮料 138
常用汤羹类 140
常用粥方 143
常用保健茶 147
常用敷洗配方 148
饮食禁忌 150

肛周疾病的预防 151

- 怎样预防痔疮的发生 151
怎样预防肛裂 153
怎样预防肛痿 155
怎样预防直肠脱垂 155
怎样预防肛门直肠周围脓肿 156



第一章 痔疮健康教育

主题

掌握痔疮知识，对自己的健康做到心中有数。

目的

积极、主动地配合医生治疗，控制好自己的疾病，提高生活质量。

问题

什么叫痔疮？哪些人容易患痔疮？痔疮还能治好吗？





俗话说“病从口入”。如果饮食不当可引起肛门疾病。如单纯选食精细粮食和高蛋白的食品，容易引起大便干结而量少，使粪便在肠中滞留时间长，对人体健康很不利，也可引起肛门疾病。所以在平时的饮食中要多吃含纤维素多的蔬菜，多喝水，不偏食。

下面这部分内容就是关于痔疮及其他肛肠疾病的基础知识，了解这些内容能帮助你预防和治疗这些疾病。

基础知识

痔疮是一种肛肠疾病

痔疮自古就有，人们发明了许多治疗方法，但是，似乎并未减轻痔疮给人们带来的痛苦。其中的主要原因，是很多人对它知之甚少，不能很好地在生活中配合医生的治疗。

痔疮可分为外痔、内痔、混合痔三种，是发生在肛门内外的常见病、多发病。据国内普查报告资料，肛门直肠疾病的发病率为 59.1%，其中痔疮的发病率占肛肠疾病的 87.25%，所以我国民间有“十人九痔”的俗语。痔疮种类不同，病因不同，治疗方法也不一样。有的痔疮不需特殊处理就能好，有的必须立即手术治疗。如果判断错误，会使病情由轻变重、由重变得难以治愈，甚至给患者带来一生的痛苦。

好在痔疮有明显的症状，如便血、疼痛和肛门内瘤状脱出物等。以这些症状为依据，明确自己所患痔疮的类型，然后了解其原因和医生的治疗对策，再开始接受治疗。

痔疮病情加重，几种症状重叠，也可以出现更为复杂的症状。例如，在内痔基础上发生了肛裂，进一步形成了溃疡，这样症状就复杂了，外行诊治就容易出错。所以应该找专科医生确诊，再进行治疗。



三大主要肛肠疾患：痔疮、肛裂、肛瘘

在肛门处产生的疾病，其种类有 20 种以上。其中有三个主要疾患：肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而引起的“痔疮”；强行排出硬便而导致的“肛裂”；以及由于粪便中的细菌侵入肛门凹处而引起感染造成的“肛瘘”。这三种疾病占了肛肠疾病患者总数的 80%。

痔疮、肛裂、肛瘘患者中，男女发病率都很高的是痔疮，占了总数的 50% 以上。男性中，仅次于痔疮占第二位的是肛瘘，其次是肛裂，占 10% 左右。而女性，次于痔疮的是肛裂，约占 18%，其次是肛瘘，占 5% 左右。原因是男女生活方式的不同。

痔核指肛门黏膜下肿胀曲张的静脉

痔核指肛门黏膜下肿胀曲张的静脉，呈突起状。位于齿状线以上的称为内痔，齿状线以下称为外痔。内痔初期为小指尖大小，病情发展，长大成为拇指大小，或扩展到整个肛门，成为开花状。有时从肛门脱出不能还纳，肿胀变硬，称为嵌顿痔。外痔的症状与内痔相同，可出现出血、脱出。有时产生血栓，形成硬块，伴有剧烈疼痛，这称为血栓性外痔。

内痔的主要症状为出血和痔核脱出（脱出于肛门外）。出现出血和痔核脱出时，可出现肛门潮湿、肛门不适感或异物感、肛门瘙痒、贫血等症状。单纯的内痔并不疼痛，当内痔中产生血栓或进一步并发外痔时，可出现疼痛。出血在疾病初期

就有，一般在排便时粘在便纸上。疾病进一步发展，会出现滴血，甚至在不排便时也会出血。内痔出血多为鲜血，呈鲜红色。一般很少大量出血，多是长时间地少量出血，所以可引起贫血，因而出现心慌、气喘、站起时眼前发黑、容易疲劳、面色苍白等症状。

根据痔核向外脱出的程度，内痔一般分为四个期。一期：痔核没有脱出，只出现排便时出血的症状；二期：排便时痔核脱出，不用手还纳也可自动回缩到肛门内；三期：排便时痔核脱出，必须用手才能将其还纳入肛门；四期：用手也无法还纳，痔核总是脱出于肛门外。

内痔的治疗，首先要进行生活指导、改变不良生活方式，或使用药物等保守治疗。如不见好转则考虑行外科手术治疗，需要手术的患者约占20%。药物治疗要应用能改善直肠、肛门静脉丛的血循环并有消炎作用的药物，应用缓泻剂。可以用口服药，但主要是应用能直接作用于肛门的肛门栓或软膏。

痔疮嵌顿

脱出的痔疮把肛门整个围住，而肿胀变大、变硬，无法还纳入肛门中时，称为痔疮嵌顿。

痔疮中产生多个血栓（凝血块），伴有剧烈疼痛。此时不要简单地将痔疮还纳入肛门中。

紧急处理可向肛门注射药物进行局部麻醉，使肛门括约肌松弛，用手指将肛门括约肌扩开后，将痔疮还纳入肛门内。对于嵌顿性痔疮要行手术治疗才能根治。