



“十人九痔”，让你坐卧不安、痛苦难言 别让痔疮拖走你的快乐！

现状

我国一半以上的人患有痔疮

据汪伟医生介绍，我国痔疮发病率很高，肛门直肠疾病的发病率为59.1%，痔疮占有肛肠疾病的87.25%，而其中又以内痔最为常见，占有肛肠疾病的52.19%。男女均可得病，女性的发病率为67%，男性的发病率为53.9%；任何年龄均可发病，其中20~40岁的人较为多见，并随着年龄的增长，发病率逐渐增高，故民间常有“十男九痔”或“十人九痔”之说。

据专家介绍，痔疮根据轻重程度可分为四度。

轻度：上火，大便干燥，便中会有几滴血，可通过清淡饮食、少辛辣刺激、多喝水，注意休息来缓解；

二度：排便时，肛门口有“肉球”脱出，但一提气或站立，“肉球”能自行回去，可使用药物缓解；

三度：排便时，肛门口有“肉球”脱出，不能自行回去，需要手送；严重者走路久了、蹲着、使劲时，“肉球”都会自行脱出，严重影响生活。此时，单纯靠药物治疗已经很难缓解，可以“择期”手术；

四度：不排便时，“肉球”也会从肛门口脱出，回不去。如不及时送回，会伴随突然肿痛，只能立即手术。

专家提醒，痔疮不能治愈，只能通过各种手段缓解症状。即使做了痔疮手术，如果不注意预防，不改掉不良的生活习惯仍会复发。不过，大家不用害怕，痔疮不会恶变，只是会时常出来折磨人。

这6类人最易患痔疮

汪医生说，容易引起痔疮发作的因素很多，主要有以下几方面。

①排便习惯不良之人，如蹲厕过频，时间过久；

②大便异常之人，长期腹泻或者大便秘结；

③饮食习惯不良之人，如过食肥甘厚腻，辛辣刺激之品。习惯性暴饮暴食，加上常常食辛辣刺激性的食物(如白酒、辣椒、芥末)等，很易引发粪便干结、排便妨碍、腹压增加而引发痔疮。

④不良体位、过度疲劳之人，如久站、久坐、久行、久蹲。长期保持坐姿，特别是坐在软座上时，腹部血流速度会减慢，下肢静脉血不能回流，血液循环遭到阻止。在这种状况下，直肠静脉丛轻易发作曲张，引发血液淤积，终极发作一个静脉团，这即是痔疮。

⑤妊娠期妇女，前列腺肥大、下腹部肿瘤患者。

⑥慢性疾病患者，如高血压、肝硬化、动脉硬化、肛门直肠慢性炎症。

预防

如何科学有效预防痔疮

我们又该如何科学有效预防痔疮呢？汪医生提醒在日常生活中，应当做到以下几点：

①尽量避免久站久坐久蹲的姿势。

②及时治疗便秘、腹泻。

③养成良好的排便习惯。最好是晨起排一次大便，不要长时间忍便，忌蹲厕时间过长，5分钟为宜，不宜超过10分钟，排便时不要读书、看报、玩手机。

④饮食均衡，多吃粗纤维食物。便秘是诱发痔疮的原因之一，日常饮食中宜多食新鲜蔬菜、水果等富含纤维素和维生素的食物，少食辛辣刺激性食物。

⑤加强锻炼，如广播体操、太极拳、气功等。

⑥自我按摩：临睡前可自我按摩尾骨尖的长强穴。

⑦提肛运动：具体做法是：全身放松，或坐或立或卧均可，最后是立位，有意收缩肛门，缓慢上提，保持5~10秒，然后慢慢放松，如此反复数次至数十次不等，一般每次做30次，每天做两次。

⑧注意妊娠期保健，怀孕期间，适当增加活动，同时保持大便通畅，每次便后可温水坐浴。



看过央视热播剧《装台》的观众一定对男主角顺子被痔疮折磨的情景记忆犹新。痔疮是困扰人类的常见病，不少人都被这种让人坐卧不安的疾病给缠上了，民间有“十人九痔”之说。哪些人容易得痔疮？得了痔疮该怎么治？又该如何预防呢？秋冬季节是痔疮高发期，为帮助更多的人将痔疮拒之门外，本期健康问诊邀请安徽中医药大学第一附属医院肛肠科医生汪伟为您解答。

■ 蔡富根/文



每天奖励自己一个水果，对预防痔疮有好处。苹果、梨、西瓜、香蕉等，都可以！



蔬菜配粗粮，一天都顺畅。西兰花、胡萝卜、绿豆、芹菜、菠菜、豌豆都是富含纤维的蔬菜。



得了痔疮的患者，饮食一定要清淡！请远离火锅，以及煎炸食品，不信你可以试试。



睡前温水坐浴。温度能促进括约肌处的血液循环，有助于此处肿大的静脉收缩，还有止痛、止痒等功效。

危害

痔疮会造成哪些危害

痔疮非常常见，那么它有哪些危害呢？

1. **肛门功能失常。**久病不愈，一方面导致肛门挛缩，排便困难；另一方面侵犯括约肌，易导致肛门失禁。

2. **导致败血症、毒血症、脓毒血症。**肛门脓肿、肛门感染一旦形成，产生出血症状，细菌、毒素、脓栓就容易侵入血液引发败血症、毒血症、脓毒血症。

3. **引发妇科疾病。**由于肛门和阴道接近，痔疮出血或发炎往往会导致细菌大量繁殖，引发妇科炎症。

4. **易致植物神经紊乱。**可引起腰部、骶骨、股后部位疼痛，还可引起泌尿生殖系统反射性功能紊乱。

5. **皮肤湿疹。**由于痔块脱出导致括约肌松弛，黏液流出肛门外刺激周围皮肤，易导致瘙痒及皮肤湿疹。

6. **掩盖直肠癌。**痔疮的早期症状与直肠癌相似，临床上无经过明确检查容易混淆。

治疗

食疗可以有效缓解痔疮

如何有效缓解痔疮？专家推荐了以下食疗方。

1. **肉苁蓉：**可用于老人，病久体虚者和产妇产后便秘、痔疮脱出、出血等，具有补肾壮阳，润肠通便的功效。

2. **猪、羊等动物大肠：**中医认为可以肠补肠，经现代科学研究，证明其有止血、止痛、消肿的良好作用。

3. **蟹肉：**用于痔疮出血日久，气血两虚的患者，有补益气血的功效。

4. **赤小豆：**与当归合煎，可治疗痔疮便血、肿痛。单独一味或与大米同煎成粥亦有良好作用，是防治痔疮的优良食品。

5. **槐花：**新鲜槐花可以做凉菜、包饺子，具有凉血、止血消痔的功效，亦可代茶饮。

6. **黑芝麻：**对于痔疮患者兼有便秘者，可长期服用，具有润肠通便，减轻痔疮出血、脱出的作用。

中医药防治痔疮效果好

目前保守治疗痔疮，临床上运用的治疗方法和药物基本上都和中医药相关，中药治疗可分为外治法和内治法，外治法主要有熏洗法、坐浴法、敷药法、塞药法等传统而有效的方法。内治法主要以中成药和中药汤剂为主，常以清热凉血、祛风、除湿等药物为主。无论外治或内治，其目的均为消炎、镇痛、止血及收敛，缓解痔疮症状。

熏洗法：中药熏洗是中医肛肠外科重要外治法之一，是治疗痔疮的传统方法，熏洗是指借蒸腾之药气熏患处，再将药液乘热淋洗患处，依靠其药力和热力直接作用于痔疮病变部位，使该处经络疏通，气血流畅，从而达到清热燥湿、活血消肿、止痛止血、收敛止痒功效。

坐浴法：坐浴疗法是中医传统疗法之一，将肛门部位浸入中药药液，药物可借助热力作用刺激肛门局部皮肤，促使皮下血管扩张，促进血液和淋巴循环，改善新陈代谢，缓解痔疮症状。

敷药法：是指将中药药膏或者药粉直接敷于患处，对老年人及不愿接受手术治疗的患者有简便、易行、高效的实用价值。

塞药法：即将中药制成栓塞入肛门，该法与口服药相比，有许多优点：可以减少胃酸和消化酶对药物的破坏，同时直肠局部给药比口服吸收快，直接作用于患处，效果能得到更大、更为迅速的发挥。

此外，口服中成药致康胶囊、痔康片、地榆槐角丸、补中益气丸、栀子金花丸、一清胶囊等对不同证候的痔疮都有良好效果，但一定在中医师指导下使用。

■ 部分资料据新华社、中新社、《生命时报》《中国中医药报》