

快乐假期 别忘呵护身体“隐秘角落”

避免久坐 调整饮食 清洁卫生 远离肛肠疾病

✍️ 受久坐缺乏运动、饮食不合理等因素影响,肛肠健康问题给不少朋友带来了困扰,尤其是在外出旅行时,由于环境变化,饮食作息不规律,再加上劳累或清洁不到位等情况,肛肠疾病极易被诱发或加重,导致痔疮、肛裂、便秘等。而且由于不适部位的私密性,很多患者在出现不适时常常选择了“忍”,从而导致病变发展,影响日常生活。在“五一”假期来临之际,石家庄市中医院光华院区肛肠科主任赵鹏飞提醒大家,在出行游玩时,不要忽视对肛肠健康的保护,保持良好的生活习惯和卫生意识,劳逸结合,适当调整饮食,乘车时避免久坐,并且备上一些应急药物;如果以往有肛肠疾病史,那么最好在出行前咨询医生,必要时调整行程安排。



■假期出游仍要保持良好的生活习惯,呵护健康。新华社发(钟学满 摄)

□本报记者 梁蕾

劳逸结合 乘车避免久坐

久坐或长时间保持同一个姿势,会对肛门静脉造成压迫,血液循环受影响,导致血液淤积,增加痔疮发作的风险。而且久坐不动也会使胃肠道蠕动减慢,影响正常排便,可能带来便秘等不适。因此,大家在平时生活中就应养成规律运动的习惯,避免久坐。

在外出旅行时,若需要长途乘车或自驾,也不要一直在座位上坐着不动,建议每隔1—2小时停车休息,并下车活动5—10分钟,从而促进血液循环;若乘坐高铁等交通工具,则可起身在车厢内走动,适当活动。即使坐在座位上,也可以适当调整坐姿,例如可略微前倾身体,减轻肛周压力;也可以配合使用透气坐垫,避免直接压迫肛门。

在旅途中还可以经常做提肛运动(收缩肛门3秒后放松,重复10次),这可以帮助增强括约肌功能,改善局部血液循环。

另外,大家在游玩时也要尽量做到规律作息、劳逸结合,例如避免熬夜,保持充足睡眠,从而减少因免疫力下降而导致的感染风险;在进行登山、徒步等运动时,一定要量力而行,避免过度劳累,否则就有可能引发肛周肌肉损伤等问题。

规律饮食 减少刺激多补水

外出旅行时很容易为了赶时间而导致三餐不定时,打破平时的饮食规律或饮食结构。而不规律的饮食,或者饮食过于油腻、辛辣刺激等,都有可能带来肠胃不适,诱发便秘或腹泻,而这两者均会加重肛肠负担。因此,在旅行游玩时,大家尽可能保证饮食规律、定时;在饮食结构上,尽量做到营养均衡,并适当多吃些高纤维食物,例如苹果、香蕉、全麦面包等,这类食物可以促进肠道蠕动,避免大便干结,减少便秘困扰。

过于辛辣刺激的食物,例如烧烤、红油火锅等,可刺激肛周黏膜,诱发痔疮充血,带来不适。因此饮食上需要“管住嘴”,根据自身实际情况,少吃或不吃辛辣刺激食物;同时还要注意补充水分,建议每日饮水不少于1.5升,但需要注意避免饮用生水,优先选择瓶装水。

讲究卫生 衣物宽松透气

肛周皮肤自然充满了褶皱,若清洁不到位,则容易残留污物,而且肛周环境比较不透气,不注意卫生的话,易使细菌滋生,从而引起局部不适,甚至诱发疾病。因此不管是在平时生活中,还是在旅途过程中,都不可忽视个人卫生,从而避免发生感染或炎症。

一般来说,建议大家穿着透气性较好的衣物,过紧的衣物可摩擦肛周皮肤,引发瘙痒或感染,因此最好避免穿紧身裤,可以选择棉质宽松内裤。

在如厕时需避免久蹲,排便时间可以控制在5分钟内,以减少肛周静脉压力;便后清洁要做好,可以使用湿厕纸或温水清洗肛门,避免残留物刺激皮肤。

关注身体变化 及时治疗改善

假期在尽情游玩放松的同时,大家也要随时关注自身健康状况,若出现肛肠不适问题,需及时进行调整改善或治疗。外出旅行可以在医生指导下备一些常用药物,例如痔疮膏、缓泻药以及消炎药等,以便能及时应对突发症状。

若出现轻度的肛门部位不适,可以在回到住处后,用盆装温水坐浴10—15分钟,缓解肿胀疼痛。如果症状较为严重,例如出现剧烈疼痛、出血不止或发热,则需警惕肛周脓肿等急性感染,建议尽快就医,及时采取规范的治疗措施。

此外需要提醒的是,焦虑情绪等可能会加重肠道功能紊乱,因此大家平时还应注意心理调节,可通过深呼吸、听音乐等多种方式放松身心。

⊕ 健康贴士

关注生活中的生物安全 养成健康好习惯

□本报记者 梁蕾

生活中的生物安全,就是巧妙运用各种科学的小窍门和技巧,来抵御那些可能让人们生病,或者对环境造成污染的“生物小麻烦”。石家庄市疾控中心质量检验管理科副主任技师王丽表示,生活中的生物安全,需要个人、家庭以及整个社会共同参与,采取科学的预防措施,养成健康的生活习惯,增强主动的风险意识,保护好自身以及公共健康。

在个人和家庭层面,要养成勤洗手的好习惯,饭前、便后都要用肥皂或者含酒精的洗手液清洁手部;咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾或者胳膊肘遮挡,防止病菌四处传播;手机、门把手、桌面等经常会触摸到的地方,要定期擦拭,保持清洁;保持室内通风良好,减少霉菌滋生的机会;及时清理垃圾,避免为蚊蝇、蟑螂等病媒生物创造繁殖条件;家里养宠物的话,要定期给宠物驱虫、接种疫苗,处理宠物粪便时记得戴上手套;身上有小伤口时,要及时消毒包扎,防止细菌感染;家庭成员中有人生病时,要注意做好必要的隔离措施。

在食品安全与厨房卫生方面,食品处理必须规范,生、熟食物要分开存放与加工;肉类和蛋类食品一定要彻底煮熟,避免感染沙门氏菌等食源性病原体;餐具和厨具要定期用沸水消毒,或者使用消毒柜处理;砧板和刀具要按照生熟分类使用,尽量避免木制砧板发霉;对于高风险食品要提高警惕,不要食用野生蘑菇、河豚等可能含有毒素的生物,也不要吃变质、发霉的食物。

在公共场所与出行防护方面,在人群密集的场所,尤其是传染病流行期间,一定要佩戴口罩,以减少呼吸道疾病的传播几率;尽量避免用手直接触摸公共设施,如电梯按钮,如果实在有需要,可以用纸巾隔开;外出旅行或者进行野外活动时,不要接触野生动物,如蝙蝠、啮齿类动物等,防止感染人畜共患病;进入自然疫源地,如森林、草原等地,要穿长袖衣物,并使用驱虫剂,防止蚊虫、蚊子叮咬。

在疾病预防与医疗安全方面,要及时进行疫苗接种,按照计划接种各类疫苗,建立免疫屏障;合理使用抗生素,千万不要滥用,避免加剧细菌的耐药性,且要严格遵医嘱完成疗程;家庭产生的医疗垃圾,如针头、过期药物等,要密封好之后分类丢弃,防止对环境造成污染。

在环境保护与生态平衡方面,要尽量降低生物入侵的风险,不要随意放生外来物种,如鳄雀鳝、红火蚁等,从而保护本地生态环境;还可以积极参与社区组织的清除入侵物种活动;同时,保护野生动物的栖息地也非常重要,这能降低人兽共患病溢出的风险。

无糖或低糖饮品 可以“放开喝”吗

□本报记者 梁蕾

在日常饮食中,若过多摄入糖不仅会影响口腔健康,引发龋齿等疾病,而且也会增加超重、肥胖、糖尿病、心脑血管病等多种慢性病的患病风险。随着健康意识的提高,越来越多的朋友已认识到过多摄入糖的危害,在选择饮品时会有意识地选择无糖、低糖的饮品,认为这样的饮料比较健康。那么,无糖、低糖饮品真的可以让人毫无健康负担地“放开喝”吗?对此,石家庄市第三医院营养师李从伟提醒,在选择饮品时,不能仅凭是否标有低糖或无糖等字眼来判断其是否健康,还需要仔细查看营养成分表、了解甜味剂的种类和摄入量限制等因素;同时,也要注意适量饮用。

根据中国居民膳食指南建议,每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。一般来说含糖量≤5g/100g的饮料属于低糖饮料,大家在挑选饮品时应学会查看营养成分表,避免过多摄入糖。

有些饮品虽然标称低糖或无糖,但可能添加了其他甜味剂,如木糖醇、阿斯巴甜、三氯蔗糖等,这些甜味剂虽然不提供热量或热量低,但长期过量摄入也可能对健康产生不良影响,例如胃肠不适等。可见,即使是无糖或低糖饮料,饮用时仍要适量、有节制,并注意避免选择含有过多糖分、添加剂或人工色素的产品。