

养成好习惯 轻松远离“坐立不安”

科学调理饮食作息 守护消化道健康

痔疮、便秘、腹泻、肛周肿痛、便血不适等肛肠疾病在临床上较为多见,但很多患者却以为这不过是“小毛病”,或由于病变部位而羞于就医,导致病情拖延,不仅给日常生活带来困扰,而且也有可能让“小毛病”拖成“大问题”。记者从有关专家处了解到,守住健康“底线”,完全可以从调整饮食、作息、起居等小习惯入手,养成合理的生活方式,远离肛肠疾病困扰。

□本报记者 梁蕾

饮食有节少刺激

很多朋友在饮食上常常是“无辣不欢”,无论是聚餐还是吃夜宵,往往选择红油火锅、烧烤、麻辣小龙虾等美食,吃的时候的确过瘾,但同时也会给肛肠带来刺激。“辣椒中的辣椒素无法被肠道完全消化,会直接刺激直肠肛门黏膜,导致血管充血扩张,诱发或加重痔疮,引发灼痛、便血。”石家庄市中医院光华院区肛肠科主任赵鹏飞表示,除了辛辣刺激,像油腻重口、暴饮暴食等,都是肛肠疾病较为常见的诱因,例如较为油腻的食物会加重肠胃负担,减慢肠道蠕动,可引发便秘;而饮食不规律、食用生冷不洁食物等,又可能会导致腹泻,且反复排便刺激肛门,还可诱发肛周炎症、水肿。另外,过量饮酒会使肛周血管扩张、血液循环加快,若本身就患有痔疮,在这种情况下极易出现痔核肿胀、脱出,甚至突发急性血栓性痔疮。

因此,赵鹏飞主任提醒,保护肛肠健康首先要从合理饮食做起,建议遵循“清淡、均衡、膳食纤维充足”的原则,多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮,如芹菜、菠菜、苹果、香蕉、玉米、燕麦等,均有助于促进肠道蠕动,保持大便通畅;同时还要注意减少辛辣、油炸、腌制食物,少喝烈酒、少吃冷饮,并避免暴饮暴食,每餐吃七八分饱即可。

规律作息不久坐

除了合理调节饮食,保持规律的作息、适度运动等也有助于肛肠健康。赵鹏飞主任表示,熬夜和久坐是影响肛肠健康的重要因素,其中,熬夜会打乱人体生物钟,导致内分泌紊乱、肠道功能失调,引发便秘或腹泻;而久坐会使盆腔和肛周部位血液循环不畅,静脉回流受阻,痔静脉从淤血扩张,久而久之就会被痔疮“找上门”,同时还会加重肛周坠胀、疼痛。因此,赵鹏飞主任建议大家保证规律作息,每天尽量睡够7—8个小时,避免熬夜;适度运动,避免久坐,每坐1小时左右就起身活动5—10分钟,哪怕只是散步、踮脚等运动,也有助于促进肛周血液循环。此外还要根据自身情况保证充足的饮水量,通常来说每天饮水量不少于1500毫升,建议少量多次饮用,从而避免肠道缺水、大便干结等情况发生。

上厕所不玩手机

“排便习惯是肛肠健康的关键,如憋便、蹲厕过久、用力排便等,都会对肛周健康造成损伤。”赵鹏飞主任表



■养成好习惯,保持身体健康。

新华社发 朱慧卿 作

示,憋便会使大便在肠道内停留过久,水分被过度吸收,变得干硬难解,从而排便时用力过度,这则会增加腹压,损伤肛周血管和黏膜,引发便血、痔疮脱出等。另外,如果在上厕所时玩手机,则可导致如厕时间过长,这会持续压迫肛周,加重静脉曲张,诱发痔疮。

正确的排便习惯对于预防肛肠疾病来说是非常重要的,赵鹏飞主任建议大家从以下几方面养成良好的排便习惯:定时排便,每天晨起或餐后尝试排便,这是因为此时肠道蠕动活跃,排便更顺畅;排便时间控制在5—10分钟内,不玩手机、不看书,专心排便;排便时避免过度用力,若大便干结难解,则不要强行排便,可通过多喝水、食用含膳食纤维较多的食物进行缓解,必要时就咨询专业医生;便后可用温水清洗肛周,保持局部清洁干燥,减少细菌滋生,预防肛周炎症。

做好防护常提肛

人们在外出或旅行时,常常会因旅途劳累、环境变化等打破平时的生活规律,这就给肛肠健康带来影响,因此在这种情况下尤其要注意做好肛肠防护。赵鹏飞主任提醒大家在出行时应根据实际情况备一些便携的卫生用品,例如湿厕纸、便携坐浴袋等;衣物建议选择较为宽松的款式,尽量避免紧身裤、牛仔裤等,从而减少肛周摩擦;到达目的地后,要尽快适应环境,坚持规律排便。

无论是出行,还是在平时生活中,保持清洁卫生都是非常必要的。尤其是在出现轻微肛周不适时,可以使用温水进行清洗,并休息缓解;如果症状加重,出现便血不止、痔核脱出无法回纳、肛周剧烈疼痛等情况,则不要硬扛,一定要及时就医。

“另外,大家还可以经常做提肛运动,这能够促进肛周血液循环,预防淤血肿胀等。”赵鹏飞主任表示,提肛运动就是收缩肛门3秒、放松3秒,可如此反复10—15次。

早防早治保健康

像大多数疾病一样,痔疮、便秘、肛周脓肿等问题只有早发现、早调理、早治疗,才能避免痛苦加重。如果仅有轻微不适可通过调整饮食、作息、温水坐浴缓解;但若症状持续不缓解,甚至发展加重时,则一定要及时到肛肠科就诊,避免延误病情。赵鹏飞主任提醒大家千万不要讳疾忌医,尤其是出现便血症状时,更不可大意:“便血可能是痔疮带来的症状,但也有可能与其他肠道疾病相关,只有及时检查才能明确病因,并做针对性的治疗。”

健康贴士

被动物抓咬后该怎么办

规范处理 别让“小伤口”变成“大隐患”

□本报记者 梁蕾

生活中不少家庭会养宠物,不管是常见的猫、狗,还是兔子、仓鼠、禽类等,在与这些小动物相处时,难免会发生被咬伤、抓伤的情况,再加上天气变热,人们的衣着单薄,被咬伤、抓伤的风险增加。有关专家对此提醒,大家应提高认识,了解动物抓咬伤等可能隐藏的风险,并掌握必要的急救知识,减少健康损伤。

“小伤口”不“小”

“就抓破了点皮,应该没什么事吧?”不少朋友在遇到宠物抓咬伤后,常常会不以为意,这其实是不正确的。石家庄市第五医院急诊科副主任、主任医师李力表示:“被小动物抓伤、咬伤后,很多情况下伤口并不起眼,但其背后隐藏的风险则可能是较为严重、甚至致命的。”

李力表示,一旦小动物携带病原体,在抓咬致伤后就可能通过破损的皮肤或黏膜进入人体,带来狂犬病、破伤风、细菌感染等健康威胁。其中,狂犬病由狂犬病毒引起,目前可防不可治;破伤风由破伤风梭菌引起,该病菌广泛存在于土壤、灰尘及动物粪便中,伤口若接触不洁环境,或伤口较深、污染严重,易形成无氧环境,使感染风险大幅升高;另外,宠物口腔中可能携带放线菌、葡萄球菌等多种细菌,可导致细菌感染,使伤口红肿、化脓,严重时引发蜂窝织炎、败血症,儿童、老年人等免疫力低下人群尤其需重视预防。

另外,不同动物的致伤风险不同,处理时也必须精准区分。“像狗、猫、狐狸、浣熊、豺、狼、虎、豹等食肉哺乳动物及蝙蝠等,属于高风险动物,必须警惕狂犬病。”李力提醒,如遇这类动物致伤,无论伤口大小、是否出血,只要发生咬伤、抓伤,或破损皮肤/黏膜被舔舐,均需立即规范处理伤口,按要求接种狂犬病疫苗(必要时加打被动免疫制剂)。牛、马、羊、猪等家畜,以及兔子、豚鼠等动物,仓鼠、老鼠、松鼠等啮齿类动物相对来说传播狂犬病的风险较低,致伤后一般无需接种狂犬病疫苗,但需彻底清洗消毒伤口;若伤口较深、污染严重,需立刻就医评估破伤风暴露风险及是否接种破伤风疫苗、抗感染治疗等。还有需要提醒的是,若被鱼类咬伤、鳞片划伤时,则需警惕创伤弧菌等细菌感染。

受伤后第一时间这样做

“一旦发生动物致伤,需务必牢记‘先处理、速就医、规范接种疫苗’,尤其是在前往医院前的现场急救至关重要,这能够有效降低感染风险,为后续就医的规范处理争取时间。”李力提醒,在动物致伤后,要第一时间通过“冲、消、敞”黄金三步法进行急救,并及时就医。

冲:立即用一定压力的流动清水(如自来水)和肥皂水交替冲洗伤口,至少持续15—20分钟;并注意冲洗角度,避免垂直冲洗,水流与伤口应成45—60度;动作要快、水量要足,尽可能冲刷伤口内部,清除残留的唾液、污染物及细菌等。这是最直接有效的应急措施。

消:冲洗后用无菌纱布吸干伤口水分,再用碘伏或季铵盐类消毒液对伤口及周围皮肤(直径5厘米范围)充分涂抹消毒,反复2—3次。其中,碘伏刺激性小,更适合家庭应急;但需注意避免用酒精直接擦拭,以免引起疼痛不适等。

敞:除非伤口出血不止,否则不要立即应用创可贴等紧密包扎。保持伤口“见光、透气”,这能够避免形成无氧环境,从而降低破伤风和细菌感染风险。若需止血,可用无菌纱布轻轻按压,止血后移除纱布,并尽快就医。