

得了痔疮,竟因“拉大号”爱刷朋友圈



□辛学知 山东省千佛山医院
主任医师,教授,硕士生导师,山东省千佛山医院肛肠科主任,山东省肛肠病医院院长,山东省民革省直医卫支部主任,“山东省中医药能力提升工程第四批重点专科肛肠科学术带头人”,山东省第三批中医药师承指导老师,St Mark’s Hospital访问学者,中华预防医学会肛肠病预防与控制专业委员会副会长,山东省医师协会肛肠病学分会主任委员、山东省医学会肛肠病学分会副主任委员,国际盆底疾病协会常务理事,世中联盆底医学专业委员会常务委员,中国中西医结合学会肛肠专业委员会委员、TST专家组成员,肛肠创面治疗专家组成员,中国免疫学会终身委员,山东省肛肠名医、山东省肛肠专业杰出专家。

□本报记者 阚乐乐
几个月前,历城区的小刘迫不得已做了人生中的第一次手术——痔疮切除手术。想起那段经历,小刘仍面露苦涩,“那滋味,只能说疼痛自知吧。”在此之前,小刘父母等家人均没有痔疮病史,自己也是“突然”得上的,而且“一发不可收拾”,究其原因竟是自己“拉大号”有玩手机刷朋友圈的习惯,厕所时间少也要半小时。

“十人九痔”,说起痔疮都不陌生,但像小刘这类得病越来越年轻化,甚至出现恶变的情况屡见不鲜。记者专访了山东省千佛山医院肛肠科主任、山东省肛肠病医院院长辛学知,一起跟着专家长“痔”识,揭开“拉大号”里的大学问。

蹲便时间控制在10分钟内 拉不出来别用蛮力
越来越多年轻群体得痔疮,辛学知主任感受明显,在他的病患中,甚至有17岁小女孩痔疮严重到需要手术的程度。

排便可以说是人的本能,凡是健康人都会,但在姿势、时间、力度上却很少有人在意,殊不知,这些因素正是痔疮有机

可乘的关键。

人的排便一种是在排便反射冲动下,一次性排出肠道粪便;还有一种是二次式排便,即在一次排便后,需要第二次排便冲动,再次增加腹压和松弛肛门括约肌排出残余粪便。

排便方式因人而异,但排便时间都不宜过长。“要控制在10分钟以内,时间久了,肛门周围长时间处于充血、扩张状态,痔疮百分之百会来。”辛学知介绍到。尤其二次式排便间隔时间长,蹲便时间容易变长。而年轻人上厕所玩手机、看报纸杂志等都是很不好的习惯。此外,现代人坐办公室时间太久,一坐一天的状态也很容易导致痔疮发生。

很多人在便秘或者二次排便时,想使劲快速排出,这反倒会起到反作用。过度的用力会使腹压升高,压迫盆腔,导致脏器下垂,反而压迫了直肠的空间,阻碍了排便,诱发痔疮。此时,可以放松、深呼吸、提肛、按摩肚子等。如果还是不能顺利排出,干脆等会儿再尝试。

“日本马桶”受追捧有道理 坐马桶比蹲坑更好
有数据显示,去日本旅游的中国人,在购买的物品清单中马桶盖居然高居榜首。这类马桶盖

具有自动加热、除臭、冲洗、烘干、抗菌、臀部按摩功能,还可以播放逼真自然的水流声掩盖如厕声音、调节马桶高度等。其实这些卫生智能的马桶在国内也有销售。

对肛肠科医生来说,马桶确实比蹲便更健康,尤其对使用带自动冲水装置的马桶,他们持赞同态度。

坐着不容易造成下肢血液循环障碍,此外,马桶自带喷水冲洗功能,不仅更卫生还可以促进排便。但坐马桶时臀部嵌入马桶圈内的做法不可取,反而加重循环障碍。

防痔疮于未然 万不可把直肠癌当痔疮治
痔疮本不是大病,但近年来痔疮恶化的情况时有发生。长期的炎症,增生息肉等,会出现痔疮反复出血、恶变的情况,甚至诱发肛管癌。

平时大家要改变不良习惯,有可能的话便后用温水清洗,保持肛门部位的卫生。日常生活中,饮食清淡些,适当运动也不可少。

值得注意的是,由于直肠癌症状较之从前并不显著了,有些患者不会出现大便次数的改变等情况,很容易被当痔疮来治疗,延误病情。因此,对“痔疮症状”反复不好的情况,要引起高度重视。

头条相关

一份小米粥 一送就是五年多

2011年,山东省千佛山医院肛肠科成立,自那时起,科室就形成了给病人送小米粥的习惯,一直到现在依然如此。

辛学知介绍说,最初考虑到病人手术后需要吃流食或半流食,为更好地帮助病人恢复,科室定点给术后病人端去小米粥。这样的举动



让病患惊喜不已,糟糕的心情一下子被暖到了,病人和家属纷纷点赞。

今年,山东省千佛山医院提出“做山东最好的人文医院”的理念,肛肠科主任辛学知认为,“人文”就是围绕病人的一切服务,把病人作为一个受尊重的对象,像亲人、朋友一样。也正是从“一碗小米粥”做起的病患关怀,科室里经常会出现“一次治病经历之后,全家看病都来这家医院”的情况。



为了更好地关怀病患,在送小米粥的同时,科室陆续展开了诸多尝试。“肛肠科的病人更需要注意个人卫生,所以我们也给病人送马桶垫,以防交叉感染。”辛学知介绍,“为帮助病人更快恢复,下午三四点钟,我们还带领病人一起做保健操。”而对那些不得已要在病房中过生日的患者,科室还贴心地送上蛋糕,陪同病人一起度过。对于儿童患者,还会送上些小礼物,让孩子能开心些。

种种举措最终是为更好地与病患沟通,建立忠实的关系,“医疗技术的改进等方面,专业人士可以感觉到,而病人并不会明显感觉到,但人文的、软性的关怀却可以一下子让病人体会到。”辛学知表示。

记者 阚乐乐



孩子眼皮一单一双可能患了眼部疾病

一只眼是双眼皮,另一只眼是单眼皮,很多家长认为小孩子是“鸳鸯眼”,长长就好了,但其实这可能是一种严重的儿童眼部疾病。

小宝从小就是右眼双眼皮,左眼单眼皮,家人当时觉得等孩子大了就好了,可能两只眼会一起变成双眼皮。可是,已经三岁了,孩子大小眼没有改变,反倒为了看清物体,小宝需要仰首视物,不仅影响容貌,更严重的是,在视力检查中,左眼视力发育迟缓,在医院眼科被诊断为“上睑下垂”。

据专家介绍,小宝的左眼上眼皮遮盖住了黑眼珠的2/3,一天中遮盖程度没有明显改变,睁眼程度也不随咀嚼变化,这是“上睑下垂”的典型症状。这类疾病中,先天性上睑下垂的发病率很高,约占80%左右,主要是由于睁眼的提上睑肌发育不好,致使眼睛不能睁大,下垂的眼睑将瞳孔的部分甚至全部遮盖。因此需要在儿童视觉发育关键期内积极手术治疗。

专家提醒,有大小眼孩子的家庭,家长要注意观察孩子睁眼平视正前方时眼皮与黑眼珠的位置关系。具体为:仔细看黑眼珠,会发现中央还有一个颜色更深的圆,这就是“瞳孔”了,正常情况下,上眼皮会遮盖黑眼珠上方1-2毫米,如果遮盖超过了2毫米,甚至遮盖到了瞳孔,一定要来医院排除一下“上睑下垂”,以免耽误疾病的诊治。

据《金陵晚报》

看病也得挑时间,你的检查时间选对了吗?

看病也有时间表,一些常见的检查可能早上去做效果更好,但有些治疗下午去做疗效更佳。到底如何找准看病的时间点呢?

◆**验尿:8点前后空腹去**
早上8点空腹验尿的检查结果最准确。因为此时人体经过一晚上的工作,肠胃的消化和吸收活动基本“罢工”,测出的数值能相对真实地反映机体变化。进食进水后,尿液中的各类成分会很不安分,很可能影响疾病的诊断。

◆**血糖:清晨空腹及餐后2小时去**
一般来说,糖尿病患者清晨空腹及三餐后2小时的血糖相对准确,患者可以在家中将一段时期内的血糖值进行记录,就诊时随身携带,供医生参考。

◆**妇科:月经结束后3到7天去**
对于常见的妇科疾病,应该避开经期,最好是在月经干净后3至7天做妇科检查。如经期检查,一方面采集的标本里混合血细胞,影响检查结果;另一方面,增

加了感染的风险。但是,出现异常的出血时,则应该随时检查。

如需检查妇科内分泌情况,一般是在月经的第2至3天。乳腺检查最好是在月经干净后3至5天。

◆**体检:7:30至8:30抽血最好**
体检要抽取空腹血进行各项血液检查和超声检查,因此体检前要注意饮食。为了保证测出来的数值能相对真实地反映机体情况,体检者不要刻意改变饮食习惯,建议体检前3至5天饮食保持清淡。体检当日早上需空腹,早7:30至8:30抽血最好。

◆**拔牙:最好下午去**
导致牙疼的龋齿往往需要做根管治疗,有的人则需要拔牙。上午,人体对疼痛的反应更为敏感。并且,如果选择在上午拔牙,一定要吃早饭,不能空腹拔牙,因为有的敏感人群,容易低血糖,加上紧张心理,易导致晕厥。对于特殊人群,比如高血压患者,建议下午拔牙,因为下午血压相对比较稳定。

◆**胃镜:提前1天清淡饮食**
多数消化系统疾病都需要做空腹检查,常见的有胃镜、肠镜等。因此,到消化科就诊的患者,为了能空腹检查,需要不吃、不喝水。为了让检查结果更加准确,最好在就诊前一天开始吃清淡易消化的食物,不吃带籽的食物。一般肠镜检查都在中午前完成,需要在早上4点开始服用 清肠药。



生育登记好处多,但怎么办理呢?

为进一步全面落实“两孩生育政策”,加强生育登记服务工作,保障群众的计划生育合法权益,省卫计委日前出台发布《山东省生育登记服务工作规范》,使育龄群众进行生育登记更方便。

据了解,育龄群众在办理生育登记后,可及时到相应机构享受以下7项优先优惠或免费服务:

(1)孕前优生健康检查(孕前4-6个月内);(2)农村夫妇增补叶酸(孕前3个月-孕早期3个月);(3)孕期保健:孕早期保健1次(孕12周内)、孕中期产前随访服务2次(孕16-20周、孕21-24周)、孕晚期产前

随访服务2次(孕28-36周、孕37-40周)、艾滋病、乙肝、梅毒母婴阻断(孕期);(4)农村孕产妇住院分娩补助(产后);(5)新生儿四种代谢性疾病筛查(哺乳期至少6-8次);(6)产后访视(产后28天内);(7)儿童预防接种一类疫苗(0-6岁)。

好处多多,可是生育登记手续要怎么办呢?

在我省,凡符合《山东省人口与计划生育条例》规定,生育第一个或第二个子女的夫妻,自行安排生育子女的时间,实行免费登记制度。

►**登记对象:**夫妻双方或一

方需为我省户籍人口。如果夫妻双方均为外省户籍,但在我省长期居住且已办理《居住证》的流动人口,也可免费登记。

►**登记时限:**一般应在生育前登记,并发放《生育服务手册》。因特殊情况生育前未登记的,生育后应予以补登。

►**受理机构:**夫妻一方户籍地或《居住证》办理地的乡镇人民政府、街道办事处或村民委员会、居民委员会,实行首接负责制。

►**所需材料:**育龄夫妇办理生育登记时应提供以下材料:夫妻双方身份证(或居住证等其他

身份证明材料);生育后登记的,需提供住院分娩实名登记记录或子女出生医学证明。

►**登记程序:**申请:登记对象或委托代办人提出申请,并提交所需证件材料。

核对:工作人员进行信息比对,查验所提供的证件材料。

发证:登记对象材料齐全、情况属实的,现场发放《生育服务手册》。信息比对不一致且登记对象不能出示相关法定依据的,需及时向信息管地提出协查要求,并告知推后办理的原因。

据《人口健康报》

