

痔疮为何会找上你?

久站、久坐、饮食不节、嗜食辛辣、饮酒和体育活动少等都是形成痔疮的诱发因素。

常言道“十男九痔”，是说痔疮的发病率极高，如果得了痔疮，长期不治，危害很大，如导致贫血，引起便秘，甚至影响男性的性功能等，因此，痔虽非大病，但不可忽视。

那么，到底什么叫痔疮，这并不是个简单的问题，医生和患者对其的认识往往是不同的，其实，痔有广义和狭义之分，广义的痔是泛指所有的肛门病，狭义的痔是指现代医学所讲的痔，也就是我们现在所说的痔。痔有许多说法，如痔疮、痔核、痔块、痔病等。痔又可分为内痔、外痔和混合痔，关于内痔的定义，目前尚存争议。过去认为，痔是由于肛管处的静脉丛屈曲扩张形成的一个柔软的包块。现在的观点认为，在肛门内有三块软垫样的组织，其由血管和弹性纤维所组成，医学上称为肛垫，向水龙头内防止漏水的橡胶垫圈一样，其有维持肛门自制的功能，如果由于各种原因，使这个肛垫发生病理性改变，出现充血，水肿，肥大和向下移位时，就形成了内痔。外痔和内痔如何区分，人们往往认为，在肛门内的为内痔，在肛门外的为外痔，其实不然。首先，我们应该知道，在肛门内2厘米处，有一个不规则的类

似齿状的界线，医学上称为齿线，其也是黏膜和皮肤的交界线，那么，我们就可以说，内痔是位于齿线以上，外痔是位于齿线以下。这才是内痔和外痔的区别。外痔又可以分为三种，血栓外痔，结缔组织外痔和静脉曲张外痔。混合痔并不是指有内痔同时有外痔就是混合痔，而是指内痔外痔在同一方位，也就是说，内痔和外痔相连，长在了一起时，才能称为混合痔。

关于痔形成的病因比较复杂，我们先不谈及，但是，痔的形成与人体的站立的体位有关，一般认为动物是不患痔疮的。久站、久坐、饮食不节、嗜食辛辣、饮酒和体育活动少等都是形成痔疮的诱发因素。

痔的主要症状是大便带血，有时表现为大便时滴血，有时表现为大便后发现马桶内有血，有时表现为手纸上染血，不管怎样，这些表现都称为便血，一般来讲血色鲜血，出血量可多可少，严重者可致大出血，时间久了甚至引起贫血。便血是间断性的，时有时无，时轻时重。痔还有一个症状是脱出，所谓脱出，指的是排便时，肛门内的痔疮脱出肛门外，有的患者可以自行回纳，就是说，排便之后，痔核就不脱出了，恢复到便前的状态，有的患者脱出后不能自行回纳，需用手

送回。也有的患者更为严重，用手也不能将痔核送回肛内，有的病人痔核脱出后不能回纳肛内，继发感染，水肿坏死，出现疼痛明显等症状时，称为嵌顿痔。痔疮还有一些其它的症状，如肛门潮湿瘙痒，肛门疼痛不适，以及便后用纸擦不干净等。

如何知道自己是否患了痔疮，根据自己的判断或者是听信别人的经验，往往是不正确的，甚至贻误病情，导致不良后果，因为，有许多患者容易把直肠癌误认为是痔疮，结果耽误了治疗。所以，到医院就诊是非常必要的，只有医生通过检查，才能确诊是否患有痔疮。

关于痔的治疗，有很多方法，大体上可分为三种，药物治疗、手术治疗和其它治疗。常用的药物治疗方法有内服和外治，内服的药物有中药和西药之分。外治的方法包括熏洗、药膏外敷、坐药(即栓剂)等。痔的手术治疗有多种多样，有注射法、切除法、结扎法、扩肛法等，近年来有不少新的方法，如激光、微波、电容场、铜离子、PPH等。其它疗法包括理疗、冷冻、针灸、挑治等。治疗方法较多，不能一一尽述。究竟应该选择哪种方法，要具体情况具体分析，最重要的还是到医院就诊，听从医生的建议。同时要注意以下几个问题：

调整劳逸起居：要劳逸结合，起居有常，适当休息，合理工作，同时要尽量避免久站、久坐、久行，不要久居潮湿之地，不能房事过度，尤其是发病和治疗期间。

注意饮食调理：少食刺激性食物，诸如胡椒、辣椒、芥末、葱蒜等；少饮酒。多食水果、蔬菜、多喝开水。饮食不宜过分精细，要食五谷杂粮，荤素搭配。饮食要有规律，不可过饱过饥。

养成正常的排便习惯：定时如厕，不可排便时读书看报，不要滥用泻药。

同时，保持心情愉快，适当体育活动也是必要的。





CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心，隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”，尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭，所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务，提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地，提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药，咨询送诊
康复治疗——针灸推拿，物理治疗
社工服务——福利申请，心理咨询
交通服务——舒适安全，购物出游
餐饮服务——高级厨房，新鲜美食
文化养生——琴棋书画，诗词歌赋，益智手工，舞蹈、合唱、油画等



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善，活动内容丰富多彩，欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训，提供就业机会，薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com
成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

