

【关注肛肠健康】

俗话说“十男九痔”，其实，发病率占据肛肠病八成以上的痔疮，作为人类特有的常见病和多发病，女性的发病率要以67%高于男性的53.9%，只是由于女性患者一般不愿意接受痔疮治疗，故部分临床治疗痔疮的统计数据显示有偏差。而作为“难言之隐”，痔疮的治疗其实也有许多鲜为人知的知识，听专家们讲一讲，治“痔”也会更加有的放矢。



非常之痔

本报记者 石念军

现代都市人一般以静态工作为主，人体长期处于久坐等固定体位，同时摄入食物越来越精细，“动太少，吃太好”使肛肠疾病高发。专家提醒，预防肛肠疾病，久坐人群不宜坐太过柔软的坐椅，每隔一小时左右应活动一下；饮食起居要规律，多食粗粮、高纤维蔬菜水果，更要多走动。

而一旦得了痔疮，更不能讳疾忌医，当然，要想正确地对待它，首先要全面了解它。

临床发现：“痔”气缠身，多见“办公族”

医学所指痔疮包括内痔、外痔、混合痔，是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。在整个肛肠疾病族谱中，痔疮的发病率最高，约占到八成以上。

济南肛泰医院名誉院长姜春英退休前是省中医的资深专家，在

多年的从医经历中，她注意到，现在肛肠病的高发人群多为长期在办公室内工作、久坐不动的人群。其他还包括更年期情绪失调、雌性激素下降的妇女，体质肥胖的人士，爱吃辛辣食物、饮食生活不规律的年轻人等。

山东省千佛山医院肛肠科(山东省肛肠病医院)主任辛学知也介绍，从临床实践来看，现在确实越来越多的“办公族”正在遭受肛肠病的侵扰。

在山东省千佛山医院肛肠科病房采访期间，记者发现，住院病

人中多有一些20多岁的青年。

“不少上班族，尤其是办公室一族，锻炼和活动的机会很少，自己平常又懒得参加户外运动，吃的东西又是精细加工的，很少吃粗粮，甚至有的人习惯在上厕所时看报纸、玩手机，导致蹲厕时间变长。”辛学知说，这个看起来稀松平常的习惯，其实危害多多。“长时间蹲厕会造成盆底肌肉下降，肛门下坠，疼痛，排便不畅、解不尽，充血糜烂，甚至会让患者的精神萎靡不振，情绪下降。”

(下转B02版)