

记者 王小蒙 实习生 杨美娟
通讯员 赵梅 关天星

不起眼的“小疖子” 竟然是肛瘘

肛门旁鼓起一个绿豆大小的包，有点发红，一摸还火辣辣地疼，本以为是上火，可是抹药也不管用，去医院一查，才发现是肛瘘，做了手术才好。在济南市中心医院肛肠科，这样的患者并不在少数。

一名男子跟同事吃了火锅后，肛门口出现一个小包块，有点胀痛，几天后，这个小包块破溃。男子以为只是一个疖肿，所以并未在意。

可是过了一段时间，这个小溃口反复流出脓血，而且肛门附近又出现一个类似溃口，男子这才到医院检查。济南市中心医院肛肠科主任、主任医师苏永红说，该男子确诊为肛瘘，且属于复杂性肛瘘，需住院手术治疗。经过1个月治疗后，男子才完全愈合。

“单纯从名字来看，很多人误以为肛瘘是肛门部漏大便。其实不然，肛瘘是肛管直肠瘘的简称，是肛门直肠周围脓肿破溃或切口引流的后遗症病。”苏永红介绍，肛瘘多是肛周脓肿的后遗症，肛瘘所漏出的并不是大便，而是一些脓液和血液的混合液体。

一般有肛周脓肿病史，主要表现为：肛旁溃口流脓液；肛门局部肿胀疼痛，肛周潮湿、瘙痒；反复发作，未发作时可无症状。这些特点，很容易让人们将肛瘘和肛门部的疖肿、皮疹以及毛囊炎等混淆。

“如果不是肛肠科医师，鉴别诊断肛瘘可能有一定难度。肛门旁边鼓起一个包，其实是肛瘘外口的最初表现。肛门直肠周围脓肿破溃聚集到一定程度，需要向外疏散，找到一个出口。”济南市中心医院肛肠科副主任医师葛畅表示，肛瘘是良性病，但不是可以忽略的小毛病，它可形成直肠阴道瘘、直肠尿道瘘和直肠膀胱瘘，殃及周围脏器，肛瘘还有恶化倾向，可能发展为肛瘘癌。

肛瘘难以自愈 通常需手术治疗

“对肛瘘的诊断，通常是常规的肛门专科检查。”苏永红表示，肛瘘一般可见外口，外口旁常可触及条索物或硬结，用探针可探及管道或空腔。可以通过肛管B超，肛周及盆底核磁共振等进一步检查，更好地指导手术治疗。

肛瘘一般不能自愈，往往选择手术。葛畅介绍，术前、术后可配合内治法，以增强体质、减轻症状，控制炎症发展。

苏永红特别提到，对于高位肛瘘需要格外警惕，因为剧烈活动后，局部经常受到刺激，非常痛苦。久而久之，可以使身体虚弱消瘦、精神不振、抗病能力下降，出现贫血，发作亦越加频繁，形成多发性、复杂性肛瘘，不但给治疗带来困难，也会影响肛门的正常生理功能。因此小小的溃口不可掉以轻心，否则会出现大问题。

肛门周围鼓包 不要随意挤压

专家表示，肛肠疾病与个人饮食、生活

吃完火锅鼓起一个『羞羞』的包

私下抹药也不管用，一查竟是肛瘘

壹点问医

不少人偶尔会发现肛门口有小溃口，由于没有明显疼痛和出血，往往被大家忽略，甚至有些人误以为是疖子而自行处理。殊不知这小小的溃口，可能产生肛瘘。专家表示，肛瘘易反复发作还难以自愈，所以，肛周出现鼓包要及时就医。

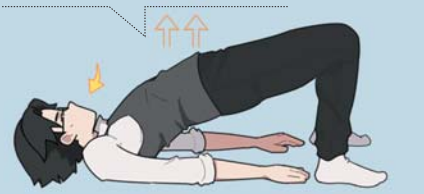


提肛运动可预防肛肠疾病

首先，把注意力集中到肛门处



在深吸气时夹紧肛门并上提屏住呼吸用力收紧约5秒



深呼气，全身放松将肛门放下并松弛约10秒



院专科门诊检查，排除肛瘘的可能。”苏永红提醒，如果确诊肛瘘，千万不要心存侥幸，肛瘘自愈的可能极低，拖延时间越长，瘘管会越复杂，建议在肛肠专科尽早进行手术。

提肛运动益处多 细节技巧要留意

苏永红介绍，提肛运动可很好地预防肛肠疾病，不仅能增强抵抗力，还对多种病症有辅助医治功效，如前列腺病、痔疮、肛裂、脱肛等。具体做法可像忍大便一样，将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松，反复进行。站、坐、走均可进行，每次做提肛运动50次左右，持续5—10分钟即可。提肛运动可促进局部血液循环，预防痔疮等肛周疾病。

苏永红提醒，肛门局部感染、痔核急性发炎、肛周脓肿等内痔患者，不适用提肛运动疗法；而且提肛运动只是辅助疗法，并不能取代医学上的治疗。

生活课堂

绿豆汤不能当水喝

北京中西医结合医院妇科杂病主任医师柴丽宏说，夏天大家都喜欢喝绿豆汤解暑，但是需要注意的是：若每天大量喝绿豆汤，甚至夏天将绿豆汤当水喝就过犹不及了。因为绿豆属寒凉性质，长时间饮用绿豆汤容易伤脾胃，建议一周喝2次～3次，每次喝1碗。

阳虚体质或湿气比较重的人，经常有四肢冰凉、腹胀、腹泻等症状，不宜多喝绿豆汤。

“夏练三伏”科学吗

很多人都追求“冬练三九、夏练三伏”，即使烈日炎炎、大汗淋漓依旧坚持锻炼，殊不知大汗会消耗人体阳气和津液。尤其是中老年人一定要注意，避免在三伏天里过度运动，因为出汗过多会导致血液黏稠，容易诱发心脏病、脑梗等疾病。三伏天养生要以避暑为主，多静少动，想要运动，可以在阴凉地方、凉爽时间适当锻炼，建议选择走路30分钟—60分钟，微微出汗为宜。

饭后剔牙可能引发心脏病

首都医科大学附属北京安贞医院消化内科主任医师张杰介绍，人体口腔中大概含有500种微生物，平日里它们与人类和平共处，大部分细菌不会对身体造成危害。但在剔牙、拔牙过程中，偶尔细菌移位，会“溜”到抵抗力低下人群血液中存留下来。若口腔细菌随着血液进入心脏，而心脏本身就有疾病，可能会引发心内膜炎。

喝咖啡或浓茶 会引起心律失常吗

首都医科大学附属北京安贞医院心律失常中心主任医师龙德勇介绍，工作比较忙、喝咖啡、喝浓茶、熬夜都有可能引起生理性心脏早搏，一般不用进行干预，但是如果心脏早搏的次数占全天心脏跳动次数的20%以上，就需要引起重视，尽早进行治疗。

走路气喘 说明心功能异常吗

首都医科大学附属北京安贞医院瓣膜外科中心主任医师韩杰介绍，若心脏二尖瓣出现问题，到了晚期，会有走路气喘症状，但是不能说出现这个症状就是二尖瓣出现问题。

可通过以下几个方法，初步判断心功能是否出现问题：①躺在床上时间长了，感到胸闷憋气。②平时爬四五层楼台阶都没感觉，最近爬二层楼、三层楼就感觉憋气、胸闷。如果出现上述不适症状，最好及时去医院就诊。

泡脚能缓解脚臭

北京中医药大学东方医院皮肤科主任医师张丰川介绍，脚臭的产生离不开脚汗，脚汗本身没有味道，其元凶是细菌，细菌在潮湿多汗的环境中滋生，就会产生脚臭味。用马齿苋、蒲公英、车前草泡脚，可以缓解脚臭。把它们放在不锈钢盆或药锅里煎煮，开锅后再煎煮15分钟，把药汁倒出来，趁热熏一下，温度合适时再泡脚。每次泡10分钟—15分钟，一周2次—3次即可。

洗发后不能马上吹干

有人洗完澡，会将电吹风调到较高的温度吹头发，此时头发里面的水分会沸腾汽化，在毛发里产生一个个气泡，这种头发也被称为“泡沫状发”，会严重损伤发质，使头发容易折断。

另外，湿头发处于比较脆弱状态，如果此时反复用梳子梳理，对头发也有损伤。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：颜莉

三伏多吃“苦” 睡好“子午觉”

记者 陈晓丽

三伏天，很多人都喜欢窝在家里吹空调、吃冷饮。济南市第一人民医院中医康复科副主任李兴超提醒大家，一味贪凉可能引发疾病。

“开空调时最好不要直吹冷风，尤其是人体肩背部不要直对着冷气。”李兴超说，对着空调直吹，会使颈背部肌肉受寒，从而造成颈部持续痉挛、后背酸痛等，室内空调温度最好不要低于26℃。使用空调不开窗换气，空气质量会变差，因此，每天都要定时开窗透气。

“冰淇淋等冷饮适量吃可解暑，大量吃会伤身。”李兴超表示，冷饮会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。因此，要少吃冷饮，温白开是三伏天最佳饮品。

对于三伏天如何养生，李兴超介绍，中

医倡导“子午觉”：子时(22:00—24:00)应准备入睡，再迟也最好在晚上12点之前休息，保证充足的睡眠；午时(11:00—13:00)可选择合适的环境午睡20至30分钟，既能避开盛夏中午的炎热，又可补充睡眠，恢复精力。

在饮食方面，忌过量进食生冷食物，特别是冰淇淋、冰镇碳酸饮料等。可选用苦瓜、苦菜等苦味食物、山楂、话梅等酸性食物，也可选择食用山药、莲藕、木耳等益气养阴的食物。

注意补气去火，可食用苦瓜、西红柿、牛奶、鸭肉等；注意祛除湿气，可食用薏米、红豆、绿豆等。

《黄帝内经》记载“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。三伏天天气炎热，心火亢盛，容易产生急躁倦烦的情绪，从中医养生保健角度出发，“躁”宜“清”之。

李兴超提醒大家，夏季要保持清静愉快的心境，切忌发怒，使人体气机通畅；尽

量保持乐观情绪，做到神清气和，心胸宽阔，精神饱满；可多参与下棋、书法、钓鱼等活动，怡养性情。

三伏天要适当进行运动，有利于气血运行，但天气炎热，人体新陈代谢旺盛，氧耗量大，运动时最好控制好强度，不宜大汗淋漓、精疲力尽。跑步、打球、爬山等锻炼方式须量力而行。

“冬病夏治是我国传统中医医疗法，是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病在夏季给予针对性治疗，提高机体抗病能力。”李兴超介绍，冬病夏治是中医学“天人合一”整体观和“未病先防”预防观的具体运用。

冬病夏治常用的治疗方法包括穴位贴敷、针刺、药物内服等，通过在夏季阳气最旺盛的时间，对人体进行药物或非药物治疗，益气温阳，散寒通络，从而达到防治冬季易发疾病的目的。