

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,肛门部出现一个小包块,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病变。”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

习惯、排便习惯、家族遗传等均有紧密关系。尤其是老年人,更容易受到肛肠疾病的困扰。长期久坐的“上班族”“学生族”,夏季也容易被混合痔、肛周脓肿、肛瘘、便秘等肛肠疾病“找上门”。

“夏季湿、热、燥盛行,容易打破人体自身平衡,引起腹泻或肠道菌群失调;湿热之气易下注肛门,肛门潮湿,分泌物增多。”葛畅表示,夏季天气闷热,人们往往喜欢吃辛辣刺激食物、烧烤等,加上休息不足,很容易使肠胃浊气不能及时排出,引发肛瘘等肛肠疾病。

平时应注意保持肛门卫生,多吃新鲜蔬菜、水果及粗粮等,尽可能少吃辛辣刺激性食物;养成良好的习惯,排便时要集中注意力,不要读书或看报,最好将每次排便时间控制在5—10分钟。

另外,运动可促进胃肠蠕动,有利于预防便秘及其他肛肠疾病。

肛门部如果出现小的包块,不要自己随意挤压,以免引起感染扩散。“肛周的小溃口需要引起重视,发现迹象需及时到医

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。

# 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,耗氧量大,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药疗法,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、针灸、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。

## 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,可能会引发内心膜炎。

### 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  
记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉