



### 口碑中医

医术是救人之本,口碑是生存之道

在山东省中医院肛肠科主任白克运看来,所有小肛肠科疾病,甚至包括直肠、结肠等大肛肠科疾病的根源都在于排便不顺畅。

“肛门是排便的器官,对人体废物的排出、维持正常生命活动有重要的作用。肛肠本该受到大家的精心呵护,很多人却并不在意,导致很多疾病的发生。”

# 身体“倍棒”，离不开健康的“出口”

## 白克运：肛肠病位置特殊，不要讳疾忌医

本报记者 陈晓丽

### ●便秘是引起痔疮、肠癌的罪魁祸首

“从小经常会肚子疼,被家人一带进医院,肚子立马不疼了,医生也查不出问题。”几次这样的经历后,小时候的白克运不仅不像其他孩子一样对医院有恐惧感,反而认为医院是解除病痛的神奇地方。就因为这个原因,他从小立志学医。

山东中医药大学的中医专业毕业后,白克运被分配到山东省中医院的肛肠科。“肛肠科过去也叫痔瘻科,治疗范围包括痔疮、瘻疮、肛裂等,现在一般被称为小肛肠科。”白克运承认,刚进这个科室工作时,他也有点不情愿。随着工作的深入,他开始了解到这里的

学问也是很深的。白克运表示,“小肛肠科主要解决的是人身体的‘出口’遇到的问题。虽然平时大家都避讳谈这个部位,但是必须承认,健康的身体离不开健康的‘出口’。”

在白克运看来,所有小肛肠科疾病,甚至包括直肠、结肠等大肛肠科疾病的根源都在于排便不顺畅。“肛门是排便的器官,对人体废物的排出、维持正常生命活动有重要的作用。肛肠本该受到大家的精心呵护,很多人却并不在意,导致很多疾病的发生。”

白克运介绍,便秘就是引起痔

疮、肠癌的罪魁祸首。反复便秘引起的疾病非常多,常见的包括痔疮、肛裂、大肠癌、大肠息肉、高血压等。便秘不仅是肛肠病的发病因素,也是引起和加重很多全身性疾病的重要因素。不仅便秘,腹泻、排便次数过多或过少,排便用力过猛及排便时间过久等不良的排便习惯都会引起肛肠疾病。

在这个岗位上,一干就是几十年。白克运开玩笑说:“我现在是只认屁股不认人。”不管患者从事何种职业,社会地位如何,在白克运眼中,只有疾病方面的区分,一视同仁。

起来感觉更快,但是远期效果较差,容易复发。”白克运表示。

此外,手术用吻合器对黏膜进行环切后,往往会生成一个吻合环,也就是手术瘢痕。而对很多中老年人来说,痔上黏膜的上端本身就比较肥大,有了这个瘢痕对以后的排便将会造成很大影响,引起排便不畅、坠胀不适等多种问题。因此,白克运认为,在小肛肠疾病治疗方面,不推荐进行微创手术,“能采用中药保守治疗的就用中药治疗,减缓病情的发展,需要手术的建议仍然采用传统手术。”

### ●治疗肛肠疾病,传统手术效果更好

目前关于肛肠病的宣传广告满天飞,白克运希望患者不要盲目相信,“大量广告引导患者做微创手术”,这不太靠谱。白克运表示,肛肠疾病本身发病部位就非常小,只围绕在肛门附近,通过麻醉后,病灶就会非常清楚地暴露出来,传统手术办法治疗效果就特别好。

“传统手术本身手术创伤就已经非常小了”,白克运解释,传统的痔疮内痔是结扎,现在新的治疗办法首先是使黏膜下移,然后借助器械切除掉部分黏膜,环切一圈,而真

正的痔疮并没有得到处理。“虽然说号称是阻断了痔疮的血液供应,但这是不可能的,因为完全阻断血液供应后对肛门正常发挥作用也会产生影响。”白克运说。

目前,白克运主张患者更多采用痔疮的外脱内扎手术,肛瘻的切开切除,挂线疗法,肛裂切除等传统治疗办法。他认为,传统疗法的疗效更为确切。“以痔疮为例,一般来说我们会把三个拇指区范围的痔疮全部切除,而有些不规范的手术则只切除出血的痔疮,术后恢复

### ●如厕不过5分钟,可防肛肠疾病

“一切肛肠疾病的根源可以说都是排便不畅,而导致排便不畅的原因之一就是饮食不节。平时生活中的辛辣食品,如辣椒和酒精等,如果过量食用都容易损伤脾胃,导致运化湿滞,聚湿生热,湿热下坠于肛门,往往在该部位出现症状。”白克运建议,在日常饮食中,应注意多摄入富含纤维的水果蔬菜,饮食结构应丰富多样,并且多吃粗粮多喝水。

白克运建议,平时生活中大家要注意养成定时排便的习惯。大便在直肠内停留过久,其中的水分和

毒素都会被人体再次吸收,导致便秘等一系列肛肠疾病。白克运表示,结肠运动有一定的规律性,当我们早晨起床后由平卧转变为直立,结肠会有大范围蠕动,推动粪便下移进入直肠。因此,有功能性便秘的患者每天早晨可去卫生间蹲5分钟左右,有助于养成定时排便的习惯。

“每次排便时间过久也是肛肠疾病发生的重要原因之一。正常大便时间应控制在5分钟以内。”克运解释道,如厕时间过长会导致肛门过度充血水肿,血液回流不畅,便会导

致痔疮的发生。“同时,久坐的人例如办公室工作人员、司机等都是肛肠病的高发人群。”白克运提醒道,工作中久坐人群应加强运动,平时要多多走动,增强血液循环。

此外,由于肛肠疾病位置的特殊性,很多患者,尤其是年轻女性患者,常常因为害羞而讳疾忌医。白克运提醒患者,很多肛肠疾病其实只要早期得到了正确诊断和治疗,短期内便可望治愈。“直肠癌和内痔的早期症状非常类似,不要错过最佳治疗时机。”他一再提醒。

### 王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

### 爸妈都近视，孩子也一定会近视吗？

近视是否会遗传呢?戴着眼镜的爸妈一定非常关心此议题。目前的发现高度近视与某些基因有关,但仍没有找到一个基因可以解释所有的近视或高度近视的遗传,因此,目前的观点还是认为近视是受到先天基因与后天环境多因素的影响。

但是,目前有研究认为:若爸妈其中之一具有高度近视,孩子有10%~15%会是高度近视;若爸妈其中之一是高度近视,但另一人是小于600度的近视,孩子大约有50%会有高度近视;若爸妈两人都是高度近视,孩子会有更高比例发生高度近视。

虽然各研究的数据结果不尽相同,但可以确定的是,若爸妈是高度近视,孩子也是高度近视的比例是相当高的!

### 什么是近视？

爸妈可以将眼球想象成是一台照相机,当我们看一个位于无限远的物体时(实际上将无限远定义为6公尺以外),其影像经过眼睛之后,可以将影像成像于视网膜上,这就是正常的眼睛。若成像于视网膜之前,无法看清楚远处的事物,便称为近视。

### 近视的年龄越早，度数进展越快

倘若近视的年龄越早,度数进展越快!若孩子在小学一年级~四年级阶段近视且完全不做任何处理,平均一年会自然增加100~125度;若为小学四年级~初中三年级,一年增加75~100度;高中则是50~75度;大学生以上就是25~50度。也就是近视的发生年龄越小,其度数增加得越快。

近几年常见三四岁就开始近视的小孩,每年的近视度数就是100~200度的增加,即便是点了药、做了很多努力,还是没有办法有效控制度数的增加。这类型近视通常有遗传因素,对于药物反应较差,加上后天环境的诱发,近视度数进展就会飞快。

### 控制近视发展，避免养成高度近视

有些爸妈想说:“近视就是近视啊!小时候可以戴眼镜;长大后再打激光就好!不用刻意控制度数啦!”但倘若真的“养成”高度近视,将来很容易产生视网膜脱离、黄斑部病变、并发性白内障、青光眼等眼部疾病,这些都对于眼睛都有着不可逆的伤害!

而随着近视度数的增加,眼轴(眼球的前后径)将会被拉长。通常平均每增加100度,眼轴就会拉长0.3毫米。人体神经组织没有再生能力,不会随着眼轴增长,于是视网膜被越拉越薄,变薄之后就有可能在周边产生破洞,就容易形成视网膜脱离。因此,即使孩子已经近视了,也要尽可能地控制度数,避免将来许多衍生的问题出现。

### 妙方 缓解痔疮肿痛

黑大豆30克,乌梅、生姜各3克,将三味共入砂锅内加水煮熟即可食用,可用于清热解毒,缓解痔疮肿痛。(建议在医生明确诊断后再使用)