

## 近半数成人患痔疮 与行为习惯密切相关

“十人九痔”这种说法并不全对。”王武杰说,痔疮是我国最常见的肛肠疾病,发病率确实很高,但是并没有达到90%。2012年-2015年肛肠疾病流行病学调查显示,我国肛肠疾病的发病率是50.1%,其中痔疮的发病率49.14%,也就是说,有将近一半成年人患有痔疮。

研究发现,痔疮的发病跟年龄相关,患病人群集中于成年人,随着年龄增加,患者人数也会逐渐增加。而痔疮的发病与人们的日常行为有关。近年来,随着饮食结构和生活习惯改变,其发病率还在上升。

“几乎所有能增加腹部压力的动作,都是痔疮的危险因素。”王武杰介绍,久坐、久蹲,都会增加痔疮的发病率,因为这些动作会使血液循环受阻,直肠血管容易扩大增粗,从而发展为痔疮。同理,长期便秘的人群,因为如厕频繁或者排便费力,也是痔疮的高发人群。此外,女性痔疮发病率比男性高,好发于妊娠期,因为孕期活动量少、胃肠功能变弱,容易发生便秘。

暴饮暴食、辛辣饮食、饮酒也是痔疮发生的常见病因。其中,暴饮暴食容易导致便秘,导致腹压增加而出现痔疮。辛辣刺激食物较难消化和吸收,会诱发或加重痔疮病情。

此外,痔疮的发生也可能受到遗传因素的影响。“父母有痔疮,孩子患痔疮的风险会高一些,尤其容易受到血管条件的影响。”王武杰说,想要预防痔疮,还是要注意调节饮食,避免久坐、久站,要定时排便、缩短如厕时间。另外,可以常做缩肛运动,经常坚持能帮助减轻痔疮症状,还可以使症状轻微的痔疮“不药而治”。

“肠道健康,身体才能健康,而健康的生活习惯会使我们受益终生。”王武杰提醒。

## 大便带血可能是痔或癌 出现不适要及时就医

“痔疮的症状相对明显,一般表现在排便异常或肛周异常。”王武杰指出,与其他疾病的隐匿发病相比,痔疮相对来说更容易通过症状来发现。这其中,便后出鲜血是患者的主要困扰,起初可能仅有厕纸带血丝,

常有人说,“十人九痔”。在所有肛肠疾病中,发病率和知晓率最高的就是痔疮。由于患病部位的特殊性,不少患者难以启齿,默默承受便血、疼痛等症状。虽然痔疮不会直接威胁生命,但会严重影响患者生活质量。那么,得了痔疮应该如何正确应对呢?日前,山东大学第二医院介入医学科副主任医师王武杰做客《壹点问医》,进行了详细解答。

# 十人九痔? 如何摆脱这“难言之隐”

## ●怎么预防痔疮



## ●痔疮高危人群



可逐渐进展为便盆上带血、滴血,甚至排便时喷射状出血。

需要注意的是,结直肠癌、结肠息肉、肛裂、肛瘘、炎症性肠病等,都可以引起便血,痔疮患者也可能同时合并这些疾病。因此,出现便血或其他症状时,还是要尽快到医院就诊,尽早明确病因,而不是自行判断或擅自用药。

“有些患者担心症状会发展为癌症,其实这倒不必。”王武杰指出,尽早诊断不仅有利于疾病的下一步治疗,也可以减轻患者心理负担。一

方面,痔疮是一种良性血管性疾病,不会发展成肿瘤;另一方面,痔疮的危害也不容忽视,痔疮反复出血会造成贫血,有些甚至可能发展为重度贫血,而痔疮反复发作也会增加患者心理压力,甚至严重影响工作和生活。此外,对于老年患者,痔疮严重会导致或诱发心脑血管疾病。

王武杰介绍,直肠指诊是肛肠疾病诊断的一种重要检查方法。它能够发现直肠内有没有凸起的肿物,直肠的黏膜有没有松弛,肌肉有

没有过于紧张,直肠壁以外有没有肿瘤等。与此同时,它也是筛查直肠肿瘤的常用方法。

王武杰介绍,近年来,我国结直肠癌发病率逐年上升,这其中,有60%-70%的结直肠癌,都长在可以用手指摸到的范围,通过指诊可以用初步诊断。这种方法简单、快捷,而且不需要特殊仪器,花费也低。

## 没有症状一般无需治疗 摆脱“难言之隐”可以不挨刀

痔疮的治疗,遵从轻重原则。“不是说患了痔疮就一定要治疗,更非一定要去做手术。”王武杰指出,没有症状的痔疮不需要治疗,可以通过行为改变,阻断那些可能导致痔疮加重的因素,避免手术治疗。

如果痔疮经过保守治疗没有效果,而是反复发作或症状越来越重,严重干扰正常生活,则需要考虑手术治疗。

王武杰介绍,治疗痔疮的常用手术方法有外科手术治疗,包括痔切除术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH术)等,还有超声引导下的痔动脉结扎术、硬化剂注射、橡胶圈套扎等方法。近年来,痔动脉栓塞术的出现,让痔疮手术治疗迈入“无痛时代”。

王武杰坦言,很多患者对于痔疮手术有畏惧心理,主要是担心疼痛,而痔疮动脉栓塞术从根本上颠覆了痔的传统治疗理念,让治疗痔的手术,从原来的经肛门入路,变成经血管入路,不需要动刀,不仅无痛,创口也只有针眼大小。

“近年有研究发现,痔疮的发生,跟局部血管增生有很大关系,我们通过结扎或栓塞的方法,阻断痔疮的供血,就可以使痔疮萎缩,从而达到治疗目的。”王武杰介绍,痔动脉栓塞术是一种血管介入技术,主要是通过栓塞直肠上动脉,在直肠上动脉终末分支放置栓塞材料,从而阻断痔疮的供血。

这种手术在局麻下就可以进行,不需要肠道准备,也无需禁饮食。术后无需换药,患者住院时间短,术后1-3天就可以出院,几乎不影响正常的工作和生活。

当然,具体选择何种手术,还是要根据患者具体情况来做决定。



扫码看直播

# 济南将再为四万适龄女孩免费接种HPV疫苗 接种对象为无HPV疫苗接种史的在校七年级女生

## 济南位居2021年全国试点城市 工作评估成绩第一名

2020年,世界卫生组织发布了《加速消除宫颈癌全球战略》,得到了包括中国等众多国家的响应。2020年底,国家爱卫办、健康中国推进办联合印发通知,在全国范围内遴选部分城市,开展健康城市建设推进健康中国行动创新模式试点工作,济南等15个城市入选国家第一批试点城市。

试点工作要求,到2025年实现以下目标:15岁之前适龄女孩HPV疫苗接种率达到90%以上,35—45岁妇女宫颈癌规范筛查覆盖率达到70%以上,宫颈癌及癌前病变规范治疗率达到90%以上。

此次济南成功入选试点城市,离不开近年来在妇女健康工作方面的持续努力。例如,2020年济南市农村妇女“两癌”检查项目作为政府为民办实事项目启动以来,实施范围由国家、省项目县拓展到所有区县,覆盖人群由农村适龄妇女拓展到城市低保妇女。

入选试点城市后,济南市政府将为适龄女孩免费接种HPV疫苗项目纳入为民办实事项目,并于2021年11月启动了首批在校七年级女孩HPV疫苗免费接种工作。

近日,全国爱卫办、健康中国行动推进办印发2021年度试点工作评估结

宫颈癌是威胁女性生命健康的“重大杀手”,是影响全球女性健康的第四大恶性肿瘤。同时,宫颈癌又是病因明确、可以通过接种疫苗来预防的癌症。

为了有效防控宫颈癌,近日,济南即将启动新一轮适龄女孩HPV疫苗首针免费接种工作。本期壹点问医直播间特别邀请了济南市卫健委妇幼健康处处长崔蕾,为大家进行详细的政策解读。

对于免费接种人群年龄段的确定,崔蕾介绍,试点工作明确要求15岁之前适龄女孩HPV疫苗接种率达到90%以上。WHO也建议将9—14岁未发生性行为的女孩作为首要接种对象,免疫接种策略应优先保证该人群的高接种率。

HPV感染主要通过性行为传播,HPV感染率在初次性行为后迅速上升。青春期女孩大多数尚未暴露在感染风险之中,对该人群进行接种,将获得最佳的预防效果。

研究发现,小年龄女性接种HPV疫苗后,免疫应答反应更好。把在校七年级女孩作为免费接种对象,就是希望把有限的资金用在最佳接种人群身上,发挥最大效益。

目前上市的HPV疫苗有2价、4价和9价三种,其中“价”代表疫苗可预防的病毒种类。根据专家共识,约84.5%的宫颈鳞癌与HPV16/18持续感染有关。目前上市的三种疫苗均不能提供100%的高危型保护,但都覆盖了HPV16/18两种最常见的宫颈癌致病型,可基本满足适龄女性宫颈癌的预防需求。

本次济南免费接种的疫苗是国产二价HPV疫苗。济南市去年和今年采用该疫苗为3.4万适龄女孩完成了两剂次接种,没有发现严重不良反应发生,可以放心接种。崔蕾提醒,疫苗接种不能取代常规宫颈筛查,常规宫颈筛查仍然非常重要。

除了适龄女孩免费接种HPV疫苗,近年来济南也在不断推动“两癌”筛查项目。按照国家要求,济南市“两癌”检查项目于2009年正式启动,章丘、平阴、济阳、历城持续开展了农村妇女“两癌”筛查。2020年,将农村妇女“两癌”筛查纳入市政府为民办实事,目标人群扩展至全市农村和城市低保适龄妇女,截至目前已基本完成了50万人的筛查任务。

未来,济南将积极探索建立“防、筛、治、救、智慧”五位一体宫颈癌综合防治模式,把消除宫颈癌作为健康济南建设的标志性成就之一,把济南建设成为一座妇女儿童健康之城。



扫码看直播