



# 小伙重度贫血致晕倒 竟是痔疮作怪

吴咏雄

近日,隆回县人民医院胃肠外科接诊了一位特殊的患者——21岁的大学生小徐(化名)。他几度晕倒,被家人送医院急救,在医院化验时血红蛋白仅46g/L,不足正常人的一半,达到了重度贫血的程度。

究竟是什么原因,让年纪轻轻的小徐贫血晕倒呢?原来小徐是一位有“痔”之士,患有痔疮多年的他,因痔疮引起慢性排便出血,最终导致严重贫血。

俗话说“十人九痔”。小小痔疮虽然不起眼,却是一个常见的、让很多人难以启齿的疾病。虽然起初并不是什么大病,但若不重视也可能危及生命。专家提醒有“痔”之士:切忌忍一时而出大乱子。

痔(俗称痔疮)是一种位于肛门部位的常见疾病,任何年龄都可发病,随着年龄增长,发病率逐渐增高。在我国,痔是最常见的肛肠疾病。痔的诱发因素很多,其中经常便秘或腹泻、长期饮酒、进食大量刺激性食物、久坐久立、怀孕和分娩、排便不规律和排便时间过长等是主要诱因。一般而言,内痔和外痔症状不同,实际上大多数人可能为混合痔。

## 痔疮有哪些常见表现?

(1)便血:内痔最常见的表现是无痛性便后出血,部分病人会有喷射状出血,可自行停止。

(2)肛门内有物脱出:部分内痔和混合痔可出现痔脱出。

(3)疼痛与不适:单纯内痔

一般无疼痛,可有坠胀感,当合并血栓、嵌顿、感染时会有疼痛感,内痔或混合痔脱出嵌顿和血栓性外痔则可能疼痛剧烈。

(4)瘙痒:痔常有粘液分泌物刺激肛门周围皮肤,可引起瘙痒。

## 痔疮如何治疗?

(1)一般治疗:清淡饮食,包括适当的水和水果蔬菜等纤维素摄入,养成良好的排便习惯,保持大便通畅;温水坐浴(一般不超过15分钟);如痔疮脱出嵌顿,可用手轻轻将脱出痔团推回肛门内;药物可使用马应龙痔疮膏、麝香痔疮栓等。

(2)硬化剂治疗:这也就是人们常说的打“化痔针”,若普通药物治疗无效,部分内痔患者可进行硬化剂注射治疗。

(3)手术:痔疮如出现下列情况说明痔疮较严重,药物难以控制,建议最好进行手术治疗。

具体选择哪种手术方式,医生会根据每个病人的具体病情选择合适的手术方式,做到个体化治疗。所谓的微创手术也不适用于所有的痔疮,只有适合的才是最好的。痔疮与其他疾病不同,只要无症状也不影响日常生活,一般不需要治疗或手术。也没有哪一种药物或手术方法能根治所有的痔疮。

## 如何预防痔疮或痔疮复发?

### 一、规律排便

要注意养成每天定时排便的良好习惯,这对于预防痔疮有着极其重要的意义,同时要注意排便时不能用力过猛,不要长时间蹲便,排便时间一般以不超过5分钟为宜。

### 二、注意清洁卫生

痔疮患者,一定要养成排便后用温水清洗肛周的习惯,保持肛周的清洁卫生,这是预防痔疮复发最有效的方法。

### 三、饮食有节

痔疮患者一定要注意日常的合理饮食,尽量不要吃辣椒、大蒜、生姜等辛辣刺激的食物,尽量避免喝含酒精饮料,要多吃新鲜

的蔬菜、水果、豆类等富含维生素及膳食纤维的食物。

### 四、避免久坐久蹲

长时间的久坐久蹲,导致肛周血液循环不畅,是痔疮形成和复发的重要原因之一。

### 五、提肛运动

提肛就是收缩肛门周围的肌肉,像忍大便一样往上提,然后放松肌肉,这样反复做就是提肛运动。提肛运动是一提一松为一下,在一次收紧肛肌后要保持5~10秒后再放开,然后慢慢放松10秒,一次重复20~50下即可。提肛运动可以每天都做,一天做2~3组即可获得很好的预防痔疮的效果。



## 在全省康复护理技能大赛中

# 市中心医院捧回多个奖项

记者 唐颖

通讯员 李文娟 孟天笑

本报讯 7月8日至10日,在第六届潇湘护理高峰论坛暨康复护理学术年会临床技能操作大赛上,市中心医院康复医学科护理团队获团队一等奖、个人单项特等奖。

此次竞赛,共有来自湖南省各县市区的65支护理队伍进入复赛环节。每个竞赛单位由3人组成,竞赛的项目共6项:ADL训练、间歇经口管饲、呼吸训练、助行器的使用、体位转移、神经源性直肠康复等,要求选手根据相关病例,结合患者实际病情,根据患者的康复护理问题,做出专业的康复指导。

比赛中,市中心医院参赛队员认真分析病案,迅速正确做出判断,沉着冷静,用

熟练的康复技能、温暖的人文关怀,在所有参赛队伍中脱颖而出。最终,该院康复医学科护理团队荣获团体一等奖;刘卫红荣获日常生活能力训练操作个人特等奖;肖旭东荣获体位转移操作个人一等奖。

台上一分钟,台下十年功。荣誉的背后,是该院康复医学科护理团队在日常工作中日复一日、精益求精地付出。平日里,从形体到表情,从语调到语速,从操作要点到每个细节,从病历分析到宣教要点,护理人员不畏艰难、相互监督、学习提高。该团队负责人表示,未来,他们将在学科建设上不断开拓进取,努力提高护理操作技能水平,优化护理服务流程,注重护理服务细节,为患者提供有温度的高质量护理服务。

## 人伏谨防中暑

田晓航 王璐

7月16日入伏。北京协和医院急诊科副主任刘继海提醒,高温天气下中暑容易发生,及早干预可有效缓解症状,避免中暑发展为热射病。

刘继海介绍,中暑属于夏季常见急症,长期在高温和(或)高温环境下停留就可能发生中暑,老年人、儿童、孕妇等体温自我调节能力相对较弱的人群,在酷暑天气里更易中暑。

“最近报道较多的热射病,是中暑最严重的一种类型。”刘继海说,按照临床表现由轻到重,中暑可分成先兆中暑、热痉挛、热衰竭和热射病。“这是一个连续发展的过程,如果最开始有轻度不适能被及时发现、处理,不至于发展到最严重的情况。”

中暑了怎么办?刘继海介绍,先兆中暑者经常会出现乏力、头晕等症状,如能及时转移到相对清凉的环境,再注意补水,症状可以完全缓解。而热痉挛者除了头晕、乏力外,还会大量出汗并伴有肌肉疼

挛,要让热痉挛者快速转移到相对清凉的环境下休息,同时补充水和电解质,即饮用通常所说的矿物质水,可有效缓解症状。

“如果出现以上症状未能及时处理,病人可能会进入热衰竭阶段。”刘继海说,这一阶段最突出的表现就是血压下降,同时全身状况会变差,但神志基本清醒。此时病人往往体温达到38℃至39℃,也可能同时存在头晕、乏力甚至痉挛等表现,需到医院采取静脉输液和补充电解质等治疗措施,同时要有效降温。

刘继海提醒,在热衰竭阶段如未及时发现和治疗,患者可能体温进一步升高且往往超过40℃,出现神志障碍或者昏迷,进入热射病阶段,存在死亡风险。由于体温过高,最严重情况下会产生脑细胞损伤,影响中枢神经系统,进而可能造成一系列严重后遗症。对此,首要治疗以降温为主,减少高温对机体的持续损伤,同时配合其他治疗手段,尽可能保护患者脏器功能。



7月11日,湖南中医药大学中西医结合学院师生到北塔区田江街道田江村,开展“喜迎二十大 百年再出发”三下乡社会实践活动。该校4名医学教授现场为田江村村民把脉问诊。学生们也利用所学的中西医专业知识,为当地居民提供血压测量、诊疗、推拿、艾灸等多项基础医疗服务。

记者 伍洁  
通讯员 刘恩权  
摄影报道