

外痔的防治措施

痔疮最常见的肛肠疾病，诱发痔疮的因素很多，包括大量进食刺激性食物、便秘、长期饮酒和久坐等。因此，平时应该加强体育锻炼，注意日常饮食习惯，从而减少痔疮的烦恼。

外痔表面覆盖皮肤，按之质地较硬，形状大小不一，严重者，围绕肛门一周，呈环状或花冠状，一般无疼痛，不易出血，仅肛门有异物感。若染毒，局部红肿疼痛，大便或行走时尤甚；肿胀消退后，赘皮依然存在。发生于肛门右前、右后、左中的赘皮多伴有内痔。外痔根据其病理改变不同，可分为赘皮外痔、静脉曲张外痔、血栓外痔和炎性外痔。

外痔的预防要做到以下几点：

- 1.避免长时间的站立、坐着和蹲着。
- 2.加强锻炼，增强机体抗病能力，尤其是加强肛门括约肌的锻炼。
- 3.预防便秘。合理、科学的饮食。多食蔬菜、水果和纤维素多的食物，少食辛辣刺激的食物。

- 4.注意孕期保健。
- 5.保持肛门周围清洁。
- 6.避免或治疗腹压增高的原发病变。

无症状的痔不需治疗；有症状的痔无须根治；以非手术治疗为主。

一般治疗：注意饮食，忌酒和辛辣刺激食物，增加纤维性食物，多摄入果蔬、饮水，改变不良的排便习惯，保持大便通畅，必要时服用缓泻剂，便后清洗肛门。对脱垂型痔，注意用手轻轻托回痔块，阻止再脱出。避免久坐久立，进行适当运动，睡前温水（可含高锰酸钾）坐浴等。

局部用药治疗：已被广泛采用，药物包括栓剂、膏剂和洗剂，多数含有中药成分。

王丹

专家简介



韩瑞锋，市中医院，副主任中医师，毕业于河南中医学院，学士学位，从事肛肠科诊疗工作30余年，系河南省肛肠病专业委员会委员；擅长运用中医中药特色疗法治疗内痔、外痔、混合痔，肛瘘、肛窦炎、大肠肿瘤等肛肠科常见多发病，尤其对肛肠内科疾病如习惯性便秘、慢性结肠炎、直肠炎、肠易激综合征及结直肠肿瘤术后中药抗复发转移的治疗等有一定研究；曾先后获得市科技成果奖3项，发表毕业论文7篇。

栏目协办：市中医院

保健与养生

地址：漯河市交通路649号 电话：2186333

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

喝酸奶的几大误区

酸奶作为乳制品的一大品类，因其口味多、口感好受到众多消费者的喜爱。那么，消费者对酸奶了解多少呢？有哪些消费误区需要注意呢？

误区一：酸奶等同于牛奶。酸奶比牛奶营养更丰富，更容易消化和吸收，对于乳糖不耐受人群，饮用酸奶是非常好的。

误区二：酸奶就是酸奶饮料。酸奶饮料，包括酸性乳饮料、乳酸饮料、乳酸菌饮料等，是允许加水配制的含奶饮料，而不再是牛奶。酸奶饮料和酸奶的营养成分含量差别很大，酸奶饮料的营养只有酸奶的三分之一。

误区三：酸奶可与药同

服。吃药最好就是用水冲服，配搭任何一种饮品都不太好，比如茶、饮料等，酸奶也一样。

误区四：酸奶可随时饮用。酸奶比牛奶更容易饮用，且基本都是冷饮或常温饮用。但是并非任何时候都可以饮用酸奶，空腹饮用会令酸奶原本具有的保健作用减弱。如果早上喝酸奶，应该搭配一些粗粮、面包等。

误区五：酸奶老少皆宜。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶要非常谨慎；1岁以下的小宝宝，因其肠胃功能弱且发育并不完全，也不宜喝酸奶；糖尿病患者、动脉粥样硬化病人以及胆囊炎、胰

腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶。

误区六：酸奶可随意搭配。酸奶因其口味润滑，可与多种食物搭配。适合与淀粉类食物搭配使用，比如面包、米饭、面条等，但若要与香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用，肉食中的亚硝酸盐会与酸奶中的胺形成亚硝胺，是致癌物，不推荐搭配食用。

喝酸奶虽然好处多多，但也不要过量饮用，酸奶本身含有一定的热量和糖分，大量饮用会造成体重增加。对于健康的人来说，每天早晚各喝一杯，每杯在125g左右比较合适。

据《北京晚报》

三伏天睡好觉靠这个

每年的三伏天是人们失眠的高峰期，闷热的天气易使人心情烦躁，不少人晚上睡不好，白天无精打采。失眠会引起疲劳感、情绪不稳，反应迟缓、头痛、四肢无力、眼睛肿痛等症状，使我们的身体处于亚健康状态。

夏季养生重点突出“心静”，正所谓“心静自然凉”。当然，如果实在睡不着，不妨试试这些小方法——

拍打上肢内侧：双上肢内侧的正中线，其实是中医里的

心包经。由上自下以空掌拍打双上肢心包经循行部位5~8分钟，以红润或出现瘀斑为度。重点在肘部内侧，因为中医认为“肺心有邪，其气留于两肘”。适合于失眠伴有嘴唇色暗，面色晦暗，身体时有刺痛，平素思绪多、压力大、情绪易紧张者的患者。

粗盐水泡脚：每天临睡前用温水（亦可用肉桂10克，夜交藤30克，加粗盐一匙煮开）泡脚15~30分钟，水要没过脚踝，最好达小腿位置。烫脚时

先温后热，使足部烫得发红。然后静坐在床上，用左手心（劳宫穴，握拳后中指所对的位置）对脚心的涌泉穴（脚底两个小肉球的交际处）揉搓，再换反方向，以搓热为度。适合于体弱年老，尤其容易口干烦躁、口腔溃疡等易上火的失眠患者。

脚踩豆按摩：赤小豆1500克，小麦1000克，每晚睡前共放铁锅中，文火炒热，倒入面盆中。赤脚而坐，左右轮番踩踏豆麦，每次半小时，可重复使用。

据《健康时报》

如何预防月经不调

月经不调的事情在女性身上很常见，月经不调的临床表现常为月经推迟，出血量过或是出血量过少。月经失调的女性容易出现色斑、暗疮等症状，这是由于机体出现病变而产生的相关反应。

那么在日常生活中，我们应该怎样去预防月经不调呢？

- 1.情绪保持平和，紧张焦虑会使卵巢功能紊乱。
- 2.注意日常作息——请不要熬夜，以免影响生理节

律及内分泌协调性。

3.请养成良好的运动习惯，运动可以增强体力、促进血液循环。

4.在水上活动或一般运动后，请快速擦干身体和衣物，勿贪凉吹风；若不慎淋雨，应尽快吹干头发，换衣保暖；月经期间应避免水上活动。

5.切勿滥用药物，不吸烟，不盲目减肥。

6.平时注意饮食的均衡和多样化。

贾长明

宝宝烧伤之后怎么办

夏季孩子穿衣服少，露胳膊露腿的，很容易摔着磕着、烫着，而这一伤会更疼。孩子缺少保护措施，家长又不能时时刻刻地盯着孩子，一旦孩子发生意外，只能靠第一时间正确护理来减少危害，可是在孩子烫伤护理方面，很多父母都做错了。

很多人在孩子被烫伤后，会第一时间想到牙膏、麻油之类的治疗之物，以为这样可以缓解孩子的伤势。殊不知这样一来，反而遮盖了伤口的热气，使其进一步的扩散开来，更严重的是，这种错误做法日后还会对留疤起加速作用。

我们要做的是以下三

步，首先，把孩子的伤口处放在流动水下或者直接浸泡在水里，以便孩子被烫伤部分能迅速降温。如果伤口被衣服正好遮住或伤口和衣服粘连住了，需小心剪开衣服，使其冲凉。不慎有水泡时，要小心不要擦破。

烫伤的位置在凉水中浸泡一段时间后，可起到一定的缓解作用。之后，用干净的毛巾或者纱布将伤口简单包扎，带孩子去往最近的医院或诊所。

在护理过程中，对于一些不靠谱的药物或者偏方，最好少用，以免给孩子带来二次伤害。虽说关心则乱，但基本的护理常识家长一定要清楚。

柴森