



引发肛肠疾病的原因

1. 饮食习惯的改变

大吃特吃、暴饮暴食，易引起胃肠功能紊乱。大鱼大肉、高蛋白、高脂肪等油腻食品摄入量大增，而纤维食品进食相对减少，就很容易引起大便干燥。一部分人在饮食上不注意，尤其是过量食用辛辣刺激性食物或过量饮用高浓度烈性白酒的人，可促使痔疮发生或诱发肛肠疾病急性发作。

2. 久坐、久站

有的人作息不规律，通宵打麻将、打扑克、上网聊天、长途乘车等，久坐肛门局部受压、引起血管扩张、血液淤积、静脉回流受到影响而引起痔疮发生。

3. 外出旅游

长途驾车、旅途劳累、休息时间不足的人，会导致机体抵抗力下降。吃饭也变得没有规律，甚至出现饥一顿、饱一顿、冷一顿、热一顿的现象，胃肠功能紊乱，在不卫生的小吃摊点进食了含有病原菌的食物，造成胃肠道粘膜急性炎症性改变，出现腹泻、便血、疼痛等诱发肛肠疾病。

痛等诱发肛肠疾病。

从以下几个方面预防肛肠病的发生：

一是要控制辛辣刺激食物及酒类的摄入以免诱发或加重肛肠疾病，多食含粗纤维的食物。

二是防治便秘。要注意饮食结构的合理性和生活起居的规律性，不要打乱自己的生活规律，适当增加体育运动。对于大便干燥、排便时间长者，

三是避免长时间处于一种姿势。不要长时间打麻将、扑克或迷恋网络及电脑游戏。已患有肛肠疾病的患者应少吃油炸和熏烤食品，午餐和晚餐不能吃太干、太饱。

王琳



专家简介



韩瑞锋，市中医院副主任医师，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，肛痿、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、肠易激综合症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。

健康知识

老年人宜多吃素食

1. 海藻类 海洋蔬菜低热量、低脂肪，一些海藻具有降血脂作用。海带等褐藻，含有丰富的胶体纤维，能降低血清胆固醇。海藻含有许多独特的活性物质，具有降压、降脂、降糖、抗癌等作用。

2. 洋葱 洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。洋葱几乎不含脂肪，故能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。

3. 山药 其黏液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化。减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。山药中的多巴胺，具有扩张血管，改善血液循环的功能。

据健康网



端午“粽”是情 情系大参林

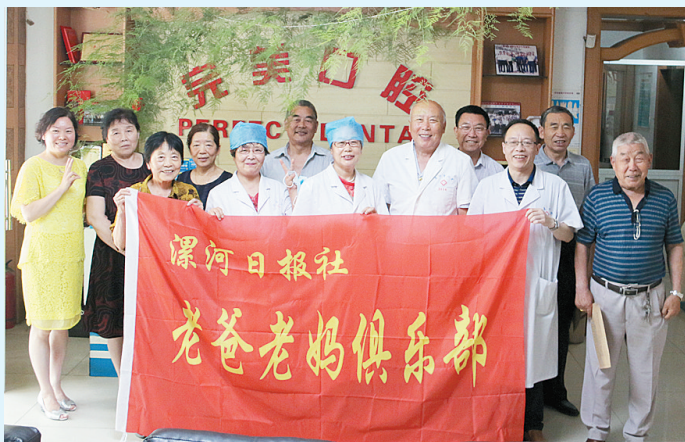
6月13日~24日，购物满68元送银鸽纸1提或10元折扣券，满128元送3.08公斤洗衣液一桶或20元折扣券，满398元送时尚夏凉被一条或60元折扣券，活动前三天凭购物小票可免费领取远红外磁疗贴一贴。众多商品超低价：白云山风油精1元/瓶，联昌84消毒液1元/瓶，清热解毒口服液3.9元/盒，夏桑菊颗粒8.9元/包，散装三七20头599元/斤，华韩高丽参红参系列两件5折，更多好礼欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店总有一家在您身边

老爸老妈俱乐部活动

老爸老妈俱乐部开展牙医职业体验活动

保护牙齿 远离牙病



本报讯（记者 刘彩霞）智齿、根面龋坏、牙龈萎缩、牙体缺损……随着年龄增大和几十年咀嚼的磨耗，老年人更容易被牙病困扰。6月6日，老爸老妈俱乐部联合完美口腔诊所举办健康讲座，让老爸老妈们了解各种牙病的危害、如何正确刷牙、告别牙病困扰。

当天上午，16名老爸老妈们早早地来到完美口腔诊所，有序地进行免费拍摄口腔全景片。拿到专属的口腔全景片后，大家纷纷讨论自己的镶牙经历。完美口腔诊所医生师宏斌通过幻灯片对

老年人常见的牙周炎、牙龈萎缩、牙体缺损等疾病进行了讲解。

据了解，师宏斌毕业于河南医科大学口腔系，副主任医师，现任河南省关爱中华老年人协会会员。曾在医院工作15年，在北京口腔医学院、武汉口腔医院进修。之后，师宏斌从医院辞职，创办了完美口腔诊所，本着“仁爱、专注、完美”的诊所理念，给消费者提供温馨洁净的独立诊室、宽敞舒适的候诊环境、配备专业的医疗设备和专业技术，满足消费者日

益提高的就诊需求。

讲座结束后，老爸老妈们穿上白大褂、带上一次性手套，在专业牙科医生的指导下两人一组，现场为对方进行牙齿检查。在互相检查中，老爸老妈们看到不同牙病对牙齿的损害，在医生的指导下更清楚地了解牙齿修复的作用和好处。

老爸老妈们体验了一次当牙医，了解牙齿检查程序后，师宏斌手持牙齿模型为大家现场演示正确的刷牙方式和牙刷选购方法。“刷牙时，牙龈出血还要继续刷牙吗？”会员翟大爷提出疑问。

“牙龈易出血有毛细血管的弹性较差、牙齿表面的牙菌斑和牙结石较多等多种可能。如果有牙菌斑和牙结石增多，可以采用洗牙来处理，平时多吃点新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物，采用软毛的牙刷刷牙可以减少出血。”师宏斌解释说，对于现在流行的电动牙刷，价位不一、质量也不同。虽然非常方便但是对于老年人来说，手动刷牙除了刷的干净些，还能活动一下肢体，更有益健康。

由于不同人的口腔情况不同，师宏斌建议如果牙齿

出现不适，要到正规医疗机构接受专业医生检查，拍摄口腔全景片、查看口腔的具体情况，之后再由专业医生制订合适的治疗方案。

要了解更多信息，扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

（图片由本报记者刘彩霞摄）



会员在师宏斌的示范下体验牙医职业。



医生正在用口腔全景机为会员拍口腔全景片。