

痔疮的发病机制与临床特点

□邵文彬

痔疮是一种常见的肛肠疾病，主要表现为便血、痔脱出、疼痛与不适等症状，给患者的日常生活带来诸多不便。本文将详细阐述痔疮的发病机制及临床特点，帮助公众更好地了解这一疾病。

发病机制

痔疮的发病机制尚未完全明确，但多数学者认为与以下几个主要因素密切相关：

- 肛垫病理性肥大与移位**: 肛垫是人体的正常解剖结构，由血管、平滑肌、弹性纤维和结缔组织等组成，具有协助闭合肛门、控制排便和调节肛门精细功能的作用。当肛垫发生病理性肥大并移位时，会导致肛门直肠部位充血，形成痔疮。
- 静脉回流障碍**: 肛门直肠位于躯干下

部，受重力和脏器压迫，静脉向上回流相对困难。此外，痔静脉缺乏静脉瓣，血液容易在痔静脉中反向流动，导致血液淤积，血管逐渐扩张形成痔疮。

- 不良生活习惯**: 久坐、久站、饮食结构不合理(如纤维素摄入过少、过食辛辣刺激性食物、长期饮酒)、排便习惯不良(如便秘、排便时间过长)以及怀孕等因素，均可导致肛周血液循环不畅，静脉回流受阻，从而引发痔疮。
- 腹内压力增加**: 腹内肿瘤、子宫肿瘤、卵巢肿瘤、前列腺肥大、妊娠等因素均可使腹内压增加，影响静脉回流，增加痔疮的发病风险。
- 遗传因素**: 部分痔疮患者可能存在静

脉壁先天性薄弱，对血管内压力耐受性降低，容易形成痔疮。

临床特点

痔疮的临床表现多种多样，主要包括以下几个方面：

- 便血**: 无痛性、间歇性便后出鲜血是内痔或混合痔早期常见症状。血液多为鲜红色，可呈喷射状、点滴状或便纸上带血，长期出血可导致缺铁性贫血。
- 痔脱出**: 随着病情进展，内痔或混合痔的痔核可能逐渐增大并脱出肛门外。轻者在排便时脱出，重者在咳嗽、压腹、用力下蹲时即可脱出。
- 疼痛与不适**: 单纯性内痔一般无疼痛，但合并血栓形成、嵌顿、感染等情况时可

出现疼痛。外痔因血栓形成或炎症也可导致明显疼痛。

- 瘙痒**: 痔脱出时常有黏液分泌物流出，刺激肛门周围皮肤，引起瘙痒。
- 其他症状**: 部分患者还可能出现肛门潮湿、坠胀感、排便困难等症状。

结语

痔疮虽然常见，但早期发现并采取有效措施进行治疗，往往能够取得较好的疗效。

因此，建议公众在日常生活中注意保持良好的生活习惯，如合理饮食、适量运动、避免久坐久站、保持大便通畅等，以减少痔疮的发病风险。一旦出现痔疮相关症状，应及时就医，遵医嘱进行治疗。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

中医内科的“心”学问:养心安神,远离心血管疾病

□刘亚男

在中医理论中,心被誉为身体的君主,统领全身,主宰着精神、思维与情绪等核心功能。因此,养心安神不仅是维护身心健康的关键,更是预防心血管疾病的重要途径。本文将从中医内科的角度,探讨如何通过养心安神来远离心血管疾病的侵袭。

一、情志调和,养心之本

中医强调“情志过激或持续不良的情绪会损伤心神”。《黄帝内经》中提到:“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”因此,保持平和、乐观的心态是养心的首要任务。生活中,我们难免会遇到各种烦心事,但要学会及时调整心态,通过深呼吸、冥想、散步等方式来放松身心。培养兴趣爱好,如书法、绘画、音

乐等,也能在沉浸中忘却烦恼,舒缓情绪。

二、合理饮食,滋养心气

中医讲究“药食同源”,合理的饮食结构和营养搭配对养心安神至关重要。多食用富含膳食纤维的食物,如燕麦、全麦面包、芹菜、豆类等,有助于降低胆固醇,清洁血管。同时,适当摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉、豆类等,以增强心脏肌肉力量,提高心血管功能。新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,是维护心血管健康的必选之物。此外,还需注意控制盐分摄入,以防高血压等心血管疾病的发生。

三、适度运动,促进血液循环

适当的运动能够促进血液循环,增强心血管功能。太极拳、游泳、慢跑等低冲击力的有氧运动,不仅能提高心肺功能,还能调节身

心,平衡阴阳。中医推崇的太极拳,动作柔和缓慢,注重呼吸与动作的配合,是养心安神、预防心血管疾病的理想选择。

四、良好作息,养心安神

良好的作息习惯对心血管健康同样重要。中医提倡“日出而作,日落而息”,保持充足的睡眠有助于心脏休息和恢复,减轻心血管负担。每天应尽量在晚上11点前入睡,让身体得到充分的休息和修复。同时,适当的小憩也能起到养心养神的作用。

五、中医特色疗法,养心安神有妙招

中医内科在养心安神方面还有许多独特的疗法。如穴位按摩,内关穴、涌泉穴、心俞穴等穴位都是养心安神的要穴,通过适当的按摩可以缓解胸闷、心慌、失眠等症状。此外,中

医中药也是养心安神的重要手段,如人参、当归、莲子、桂圆等中药材,都具有补气养血、安神益智的功效。

六、整体调理,预防为主

中医内科强调整体调理,通过调整人体阴阳五行,使各脏腑功能协调,达到预防心脑血管疾病的目的。在预防心血管疾病方面,中医不仅关注心脏本身,还注重调整肝脏、肾脏等脏腑的功能,以维护整体健康。

综上所述,中医内科的“心”学问博大精深,通过情志调和、合理饮食、适度运动、良好作息以及中医特色疗法等多种手段,可以有效地养心安神,预防心血管疾病的发生。让我们在日常生活中注重养心安神,享受健康、宁静的生活。

(作者单位:河北省张家口市张北县医院)

肺炎患儿的护理要点

□王娟

肺炎是儿童常见的呼吸道疾病之一,会对患儿的身体健康造成严重影响。因此,对于肺炎患儿的护理非常重要。以下是一些肺炎患儿的护理要点:

一、休息与环境

肺炎患儿应卧床休息,保持环境安静,减少噪音和刺激,让患儿充分休息。同时,应保持室内空气流通,避免空气污浊,有助于患儿呼吸通畅。定期开窗通风,保持适宜的室内温度和湿度,有助于患儿的康复。

二、饮食护理

肺炎患儿应给予易消化、营养丰富的食物,如稀粥、面条等。同时,应控制奶量,避免加重肠道负担。避免给患儿食用高糖、高脂肪、刺激性食物和饮料,因为这些食物可能

会加重病情。

三、呼吸道护理

保持呼吸道通畅是肺炎患儿护理的重要环节。让患儿多喝水,有助于稀释痰液,促进痰液排出。

经常变换体位,也有助于促进肺部血液循环和排痰。对于痰液较多的患儿,可以使用加湿器增加空气湿度,有助于减少咳嗽和痰液的生成。

四、密切观察病情

密切观察肺炎患儿的病情非常重要。家长应密切关注患儿的体温、呼吸、咳嗽、痰量、精神状态等。如果病情加重或出现异常症状,应及时就医。

五、心理护理

肺炎会让患儿感到不适,家长应给予关爱和支持,帮助患儿树立战胜疾病的信心。同时,鼓励患儿与同龄伙伴玩耍,减少孤独感和焦虑情绪。

六、预防感染

肺炎可能是由于细菌或病毒感染引起的,因此家庭成员应注意个人卫生,避免将病菌带入家中。患儿使用的奶瓶、餐具等用品应及时清洗消毒,避免交叉感染。避免带患儿去人多拥挤的公共场所,减少感染机会。

七、健康生活方式

培养良好的生活习惯对肺炎患儿的康复非常重要。家长应帮助患儿养成早睡早起、定时作息的好习惯,保证充足的睡眠时间。同时,加强锻炼,增强体质,如进行户外活动、游

泳、骑自行车等运动。避免过度疲劳、睡眠不足等不良生活习惯。

总之,对于肺炎患儿的护理非常重要。家长应密切关注患儿的病情,按照医生的建议进行护理和治疗。同时,家长也应注重自身的心态调节,保持积极乐观的态度,为患儿提供良好的家庭环境。

只有通过良好的护理和治疗方法相结合,才能帮助肺炎患儿早日康复,减少并发症的发生。如果肺炎症状持续加重或出现异常症状,应及时就医,遵医嘱进行治疗。总之,对于肺炎患儿的护理非常重要。家长应密切关注患儿的病情,按照医生的建议进行护理和治疗。

(作者单位:河北廊坊市大城县妇幼保健计划生育服务中心)

心内科病人的康复训练方法

□史玮玮

心内科病人的康复训练是一个综合性的干预过程,旨在帮助患者恢复心脏功能,提高生活质量,并降低未来心脏问题的风险。以下是一些主要的心内科病人康复训练方法:

1. 渐进式有氧运动

有氧运动是心脏康复的核心内容之一。通过适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,患者可以逐步提高心肺功能,增强心脏耐力。训练应从低强度开始,逐渐增加运动时间和强度,避免过度劳累。有氧运动不仅能加强心肌,还能改善血液循环,对预防心脏病再次发作具有重要意义。

2. 肌力训练

肌力训练对于心脏康复同样重要。适量

的肌力训练,如举哑铃、做俯卧撑等,可以增强心脏周围的肌肉群,提高心脏的泵血能力。训练时应选择适合患者身体状况的负荷,并在医生指导下进行,确保安全有效。

3. 柔韧性训练

柔韧性训练通过伸展运动,如瑜伽、太极等,提高关节的活动范围,减轻心脏负担。这些训练不仅能增强身体的灵活性,还能帮助患者放松心情,缓解压力。柔韧性训练对于预防运动损伤,提高整体协调性也具有重要意义。

4. 呼吸训练

学习正确的呼吸技巧,如深呼吸、慢呼吸等,有助于降低心率,减轻心脏负担。呼吸训练可以在日常生活中进行,帮助患者更好地

控制呼吸,缓解紧张情绪,促进心脏健康。

5. 心理调适

心理因素对心脏病的影响不容忽视。心理调适包括学会调整心态,保持乐观,减轻心理压力。提供心理咨询和支持小组可以帮助患者处理焦虑、抑郁等情绪问题,改善心理状态,有利于心脏康复。

6. 饮食调整

合理的饮食是心脏康复的重要组成部分。患者应控制盐分、油脂的摄入,增加蔬菜、水果等富含纤维的食物,有助于降低胆固醇,预防心脏病。营养师可以根据患者的具体情况,制定个性化的饮食计划,以满足其身体恢复的需要。

7. 药物治疗

根据医生的建议,患者需按时服用降压、降脂、抗凝等药物,以控制心脏病的发展。药物治疗是心脏康复的辅助手段,应与康复训练相结合,以达到最佳的治疗效果。

结语

心内科病人的康复训练是一个综合性的过程,需要患者、医护人员和家属的共同努力。通过科学合理的康复训练方法,患者可以逐步恢复心脏功能,提高生活质量,并降低未来心脏问题的风险。

在康复过程中,患者应保持良好的生活习惯,如戒烟、限酒、保持良好的作息等,以助力心脏健康。同时,定期复查和监测病情变化也是确保康复效果的重要环节。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)