

痔疮的最佳治疗方法

□ 季恩敏

都说“十男九痔”“十女十痔”，可见痔疮的发病率多高。如果生活中你总是便秘、喜欢吃辣的食物、长时间坐着或者站着，那么很不幸，你患有痔疮的概率比其他人还要高。那么你可能要问了，有这么多人都有痔疮，有没有什么好方法治疗呢？当然有啦！下面小编就给大家简单介绍痔疮的最佳治疗方法，望周知！

药物治疗：药物是治疗痔疮的常见方法，如果你近期正在经受痔疮的困扰，及时到医院咨询医生意见，遵医嘱治疗。如局部药物治疗、口服药物治疗，其中前者应用范围比较广泛，如痔疮膏、痔疮栓、静脉血管活性药物等，都可以治疗痔疮。药物通常都是缓解作用，比如说甘露醇，脱水效果良好，如果你出现肛门疼痛的情况，建议使用甘露醇，外洗肛门，起到消炎、镇痛的效果。但如果你一直便血，可以使用止血棉，同样可以缓解病情。或者每天晚上坐浴，如高锰酸钾坐浴、温盐水坐浴、中药汤（黄柏、野菊花、苦参煎煮）坐浴，每次坐浴时间15min，不建议时间过长，同时温度也不能太高，防止烫伤皮肤。

注射治疗：对于Ⅰ、Ⅱ度出血性内痔，脱出比较轻的病人，可以采用注射治疗，将硬化剂在黏膜下层静脉丛周围注射进去，形成炎症反应、纤维化，导致曲张的静脉压团，此法治疗内痔有一定疗效，经过30天之后，再一次重复治疗，以免将硬化剂注入黏膜层引起坏死。

胶圈套扎治疗：对于Ⅱ、Ⅲ度内痔来说，此法应用率较高，通过使用特殊的乳胶圈套住痔的根部，对血液供应进行限制，促使痔脱落，使其坏死。通常情况下，7天左右痔疮就能坏死、脱落。虽然这种方法有一定疗效，但是复发率较高。

物理治疗：物理治疗包括激光、冷冻、微波、红外线凝固等，如果你有痔疮后，通过这一疗法，可以有效控制病情，但是不起到彻底治愈的效果。

保守治疗：对于那些临床表现不太显著，但是偶尔便血、肛门瘙痒、疼痛等，可以采用

保守疗法。首先患者要更改自身生活、饮食、排便习惯，多吃一些粗纤维食物，如苹果、芹菜、菠菜、豆类、菌类、粗粮等，可以改变大便干燥的情况。每天多喝水，多运动，养成定时排便的好习惯，尽可能不要在厕所蹲太长时间，减少如厕的时间。

饮食疗法：①木耳柿饼汤。这个汤能够活血，化瘀效果也比较良好，可以减轻患者痔疮病情。其具体做法如下：准备黑木耳、柿子饼、红糖，添加水之后，熬煮成汤，建议每天服用1次，连续服用7天，病情能够得到很大程度的缓解。②甘苣早蜜糖。准备苣菜、生甘草、早莲草、蜂蜜，将上述食材加水之后煎服，或用这样的汤剂进行熏洗，均能缓解疼痛。③清淡饮食。不管是腹泻还是便秘，均会加大痔疮发生可能性，导致病情越来越严重，所以日常生活中，一定要注意清淡饮食，多吃一些新鲜的蔬菜、水果，少吃辛辣刺激、油腻的食物。

手术治疗：如果你使用保守治疗后效果不太良好，或者说你是很严重的痔疮，纤维化

内痔比较大，注射治疗一段时间后，也没有起到有效的效果，而且还合并肛裂、肛瘘等症状，可以进行手术治疗。常见的手术方法如外痔剥离术、痔环切术、超声刀痔切除术、血管结扎术痔切除术等，具体选择哪种手术，建议到正规医院检查后，经过医生一系列评估选择符合自身实际情况的手术方案。其中痔单纯切除术比较适合Ⅱ-Ⅳ度的内痔、混合痔病人。具体操作方法如下：取病人侧卧位、俯卧位、截石位，采用骶管麻醉或者局部麻醉，待括约肌松弛后，适度进行扩肛，完全暴露痔核，并在痔核基底位置的左右侧肛缘皮肤上，做V形切口，将曲张静脉团分开，使其暴露肛管内括约肌。使用止血钳将痔核基底根部钳夹，贯穿缝扎后，切除结扎线远端痔核。

最后，一旦出现痔疮，建议你立即到正规三甲医院检查，确定痔疮类型以及病变程度，并遵医嘱选择合适的治疗方法，以免病情恶化影响正常生活。

（作者单位：安徽省亳州市人民医院）

警惕长期嗓音嘶哑的潜在健康隐患

□ 李慧玲

嗓子嘶哑是一种常见但被忽视的健康问题，许多人习惯性地将其归咎于感冒，却未能真正了解嘶哑的根本原因。然而，长期的嘶哑声可能是身体发出的一种信号，表明存在更为严重的健康问题。本文将为大家介绍长期嘶哑声的各种原因，旨在唤起读者对这一症状的高度警惕。强调了避免简单将嘶哑视为感冒的表面现象，强调了采用科学、适当的治疗手段的重要性，以免忽略潜在的更为严重的健康问题。

理解反流的机制，包括胃酸对喉咙和声带的潜在影响，对于治疗嘶哑声十分关键。

4. 呼吸系统问题：呼吸系统问题不仅包括常见的感染和炎症，还可能涉及到慢性疾病，如慢性阻塞性肺病（COPD）等。了解呼吸系统疾病对声音产生的直接和间接影响，可以为嘶哑声的治疗提供更具针对性的方法。同时，深入了解呼吸系统与声音产生之间的生理联系，有助于我们更好地理解呼吸系统问题如何引起嘶哑声的发生。

2. 治疗潜在病因：了解嘶哑的潜在病因，才能真正实现长期的治疗效果。如果嘶哑是由于消化系统或呼吸系统问题引起的，治疗应该以解决这些系统问题为重点。深入了解这些系统的生理和病理特点，有助于制定更为个体化和针对性的治疗计划，以根治嘶哑的根本原因，而非仅仅掩盖症状。

3. 言语治疗：言语治疗作为嘶哑问题的重要组成部分，不仅侧重于声带的生理康复，更关注患者的心理和行为方面。通过综合评估和有针对性的训练，治疗师能够帮助患者提高嗓音技巧，优化声音产生方式。言语治疗的目标不仅在于纠正声带问题的物理症状，还在于帮助患者建立正确的声音习惯和沟通技巧。在治疗过程中，患者将学到如何正确使用声带，调整音调和音量，从而减轻声带的负担，促使嗓音更迅速、更有效地恢复和改善。

反流导致的嘶哑，抗酸药物的使用成为治疗方案的一部分。这些药物能够减少胃酸的产生和反流，降低对喉咙和声带的刺激，有助于改善嘶哑症状。值得注意的是，药物治疗的时效性和安全性对于嘶哑的恢复至关重要。医生在制定治疗方案时需综合考虑患者的整体健康状况、过敏史和可能的药物相互作用。通过深入了解药物的使用规范、剂量和可能的副作用，医生可以更准确地调整治疗方案，确保患者在治疗过程中既能获得最佳疗效，又能保持身体的整体健康。

一、嘶哑声的原因

1. 声带问题：声带是产生声音的关键器官，但长期的声带问题可能涉及更为复杂的情况。声带结节往往是由于过度用力说话或唱歌引起的，而声带息肉可能与长期的过度振动有关。除此之外，声带的炎症可能是由感染、过敏反应或长期吸烟等因素引起的。
2. 鼻咽部问题：鼻咽部问题不仅仅是单一的感染，还可能涉及过敏性鼻炎、鼻息肉等。这些问题会影响空气通过喉咙的方式，进而影响声带的振动。
3. 消化系统问题：胃食管反流是一种常见的消化系统问题，可能导致嘶哑声的出现。

5. 神经系统问题：神经系统问题可能导致声带的运动失调，进而引起嘶哑声。帕金森病等神经系统疾病可能影响到与声音产生相关的神经通路。

二、嘶哑声的治疗

1. 声带保护：保护声带是嘶哑治疗的基础。深入了解声带的结构和功能，以及声音产生的生理过程，有助于制定更切实可行的声带保护策略。这可能包括调整说话和唱歌的力度，学习正确的呼吸技巧，以及避免在嗓子不适时过度用力说话。声带保健的定期实践将有助于预防嘶哑问题的发生，同时促进声带的健康和功能。

4. 药物治疗：对于感染引起的嘶哑，抗生素是常见的治疗选择。抗生素通过抑制细菌的生长和繁殖，帮助清除感染源，从而减轻嗓子不适。在嗓子出现炎症的情况下，抗炎药物则能够有效减轻炎症引起的不适感，有助于快速缓解嘶哑症状。对于胃食管

反流导致的嘶哑，抗酸药物的使用成为治疗方案的一部分。这些药物能够减少胃酸的产生和反流，降低对喉咙和声带的刺激，有助于改善嘶哑症状。值得注意的是，药物治疗的时效性和安全性对于嘶哑的恢复至关重要。医生在制定治疗方案时需综合考虑患者的整体健康状况、过敏史和可能的药物相互作用。通过深入了解药物的使用规范、剂量和可能的副作用，医生可以更准确地调整治疗方案，确保患者在治疗过程中既能获得最佳疗效，又能保持身体的整体健康。

结语：长期嘶哑不应被轻视，更不能简单地将其归咎于感冒。了解嘶哑的潜在原因有助于及时采取合适的治疗。嘶哑声的治疗需要综合考虑患者的生理和病理情况，制定个体化的治疗方案。在治疗过程中，患者需要积极参与，配合医生和治疗师的建议，才能取得更好的治疗效果。通过科学的治疗手段，我们有望帮助患者恢复正常的嗓音功能，提高生活质量。

（作者单位：广西壮族自治区贵港市覃塘区人民医院）

艾滋病的治疗方法和预防措施

□ 李虹如

艾滋病（Acquired Immunodeficiency Syndrome，简称AIDS）是由人类免疫缺陷病毒（Human Immunodeficiency Virus，简称HIV）引起的一种严重传染病。自20世纪80年代初首次被发现以来，艾滋病迅速在全球范围内传播，成为威胁人类健康和社会稳定的重大公共卫生问题。本文旨在科普艾滋病的治疗方法和预防措施，帮助公众建立正确的认识和态度，共同构建防艾的坚固防线。

一、艾滋病的治疗方法

1. 抗病毒治疗：抗病毒治疗是艾滋病治疗的核心，其目的是抑制病毒复制，恢复免疫功能，延长患者生命，提高生活质量。抗病毒治疗通常采用高效逆转录病毒疗法（Highly Active Antiretroviral Therapy，简称HAART），即联合使用多种抗病毒药物，以达到最佳治疗效果。HAART疗法显著降低了艾滋病患者的死亡率和发病率，改善了患者的生活质量。然而，抗病毒治疗需要长期坚持，且可能伴随一些副作用，如恶心、腹泻、肝功能异常等。因此，患者在治疗过程中需要密切监测病情变化，及时调整治疗方案。
2. 机会性感染的治疗：艾滋病患者由于

免疫功能受损，容易并发各种机会性感染，如肺结核、肺炎、念珠菌感染等。这些感染会进一步削弱患者的免疫功能，加重病情。因此，及时诊断和治疗机会性感染是艾滋病治疗的重要组成部分。机会性感染的治疗需根据患者的具体病情和感染类型制定个性化方案。通常包括使用抗生素、抗真菌药物、抗病毒药物等。在治疗过程中，患者需保持良好的生活习惯和饮食营养，增强免疫力，促进康复。

二、艾滋病的预防措施

1. 安全性行为：性传播是艾滋病最主要的传播途径之一。因此，避免不安全的性行为是预防艾滋病的关键。建议在性行为中使用安全套，减少性伴侣数量，避免与感染状况不明的人发生性关系。
2. 注射用品的个人使用：在进行注射药物时，我们必须确保所使用的针头和注射器已经过彻底的消毒处理。这是因为未经消毒的注射用品可能携带病毒，一旦使用，就可能将病毒通过血液进入体内，从而感染艾滋病。此外，我们还应该坚决避免与他人共用注射用品。共用注射用品不仅违反了个人卫生原则，更增加了病毒交叉感染的风险。因此，为了保护自己和他人的健康，我们必须始

终坚持用个人专用的经过消毒的注射用品。

3. 母婴传播的预防：对于怀孕的艾滋病病毒携带者而言，采取适当的抗病毒治疗是至关重要的。通过有效的抗病毒药物，可以显著降低孕产妇体内的病毒载量，从而减少病毒通过胎盘或分娩时传播给婴儿的风险。同时，选择合适的婴儿喂养方式也是预防母婴传播的关键环节。对于艾滋病病毒阳性的母亲，应避免母乳喂养，因为母乳中可能含有病毒，而选择配方奶喂养可以更安全地满足婴儿的营养需求，同时降低病毒传播的风险。

4. 普及教育和宣传：通过广泛而深入地传播艾滋病相关知识，我们能够显著提高公众对这一疾病的认识水平。公众了解艾滋病的传播途径、预防措施以及治疗进展后，将更懂得如何在日常生活中进行自我保护，从而降低感染风险。此外，加强艾滋病知识的普及教育和宣传还有助于减少社会对艾滋病患者的歧视和偏见。当人们了解到艾滋病并非不可控的绝症，且传播途径有限时，他们将更容易以平等和同情的态度对待艾滋病患者。这种理解和包容的社会氛围不仅有利于艾滋病患者的心理健康和社会融入，还能促进艾滋病预防和控制工作的顺利开展。

5. 高危人群定期检测：由于性工作者、静脉注射毒品使用者等人群存在较高的艾滋病感染风险，通过定期进行艾滋病病毒检测，可以有效控制病毒的传播。这种定期检测不仅关乎个人健康，也是对公共卫生安全的负责。

三、社会支持与心理关怀

1. 建立良好的社会支持网络：家庭、朋友和社区的支持对于艾滋病患者的康复至关重要。建立一个积极、关爱的社会环境，有助于患者树立战胜疾病的信心，提高生活质量。
2. 提供专业的心理咨询和治疗：艾滋病患者往往面临巨大的心理压力和歧视。提供专业的心理咨询和治疗服务，可以帮助患者调整心态，积极应对疾病和生活挑战。

四、结语

艾滋病的治疗和预防是一项长期而艰巨的任务。通过科学的治疗方法和有效的预防措施，我们可以控制艾滋病的传播，改善患者的生活质量。同时，社会支持和心理关怀在艾滋病防治工作中同样发挥着重要作用。让我们携手努力，共同构建一个无艾滋病的健康世界。

（作者单位：广西壮族自治区胸科医院）