

痔疮的发病原因与治疗方法

□ 张 雪

痔疮是一种常见的肛肠疾病，表现为肛门周围静脉曲张，形成肿块。虽然痔疮在人群中的发病率较高，但很多人对其发病原因和治疗方法仍存在诸多误解。本文将为您揭开痔疮的神秘面纱，帮助您更好地了解这一常见问题。

一、发病原因

1. 饮食不当：过多食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、胡椒、生姜等，容易导致肛门血管扩张，诱发痔疮。

2. 久坐、久站：长期坐立、站立，缺乏运动，会使肛门静脉回流受阻，导致静脉曲张，形成痔疮。

3. 便秘：便秘使大便干燥、排便困难，易损伤肛门，导致痔疮发作。

4. 妊娠分娩：女性在妊娠分娩过程中，由于腹压增加，也容易引发痔疮。

5. 遗传因素：部分人具有家族遗传倾向，易患痔疮。

二、治疗方法

1. 保守治疗：保持大便通畅，避免干燥。多食用富含纤维的食物，如蔬菜、水果等。适当使用痔疮膏、痔疮栓等外用药物，以消炎止痛。保持良好的作息时间和卫生习惯，预防感染。

2. 手术治疗：对于严重的痔疮，如出血、脱垂、嵌顿等，应考虑手术治疗。手术方法包括痔切除术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH)等。术后需遵循医生的建议进行恢复。

3. 调整心态：保持乐观、开朗的心情，有助于缓解痔疮症状。情绪波动、紧张焦虑等不良情绪可能加重病情。

4. 提肛运动：通过提肛运动可以促进肛门血液循环，预防痔疮的发生和缓解轻度痔疮的症状。方法为吸气时收缩肛门，呼气时放松肛门，反复进行。

5. 预防措施：避免长时间坐立、站立，适时起身活动，促进静脉回流。保持排便通畅，避免过度用力排便。注意肛门清洁卫生，预防感染。如有妊娠分娩计划，应提前调整生活习惯，预防痔疮发作。

三、常见误区

1. 痔疮是“小病”，无需重视：痔疮是一种常见的肛肠疾病，不可轻视。忽视治疗可能导

致病情加重，甚至引发其他严重并发症。

2. 痔疮患者不能运动：适当运动有助于预防和缓解痔疮症状。过度限制活动反而不利于病情恢复。

3. 痔疮膏可随意使用：选择合适的痔疮膏对于治疗效果至关重要。不同类型痔疮膏针对不同的症状和程度，应遵循医生建议。

了解痔疮的发病原因和治疗方法对于预防和缓解症状至关重要。饮食、久坐、便秘、妊娠分娩等因素都可能导致痔疮发作。通过保守治疗、手术治疗、调整心态、提肛运动和预防措施，我们可以有效应对痔疮。同时，了解常见的误区和正确应对方法，有助于我们更好地管理这一常见问题。

(作者单位：临邑县人民医院)

中西医结合治疗高血压的优势与方法

□ 许冬敏

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响心脏的功能，导致心脏负担加重，甚至引发心脑血管疾病。传统的西医治疗方式主要是通过药物来控制血压，但有时效果并不理想。而中西医结合治疗高血压则是一种新的尝试，它结合了中医和西医的治疗方法，通过综合调理，可以更好地控制血压，提高患者的生活质量。

一、中西医结合治疗高血压的优势

1. 疗效显著：

中西医结合治疗高血压的优势之一就是疗效显著。通过中医的调理和西医的药物控制，可以更好地控制血压，减少并发症的发生。

2. 副作用少：

传统的西医治疗方式往往伴随着一些副

作用，如药物依赖、耐药性等。而中西医结合治疗则可以减少这些副作用的发生，提高患者的耐受性。

3. 整体调理：

中医注重整体调理，通过调理患者的体质，改善气血循环，从而达到控制血压的目的。这种整体调理的方法可以更好地改善患者的身体状况，提高生活质量。

二、中西医结合治疗高血压的方法

1. 中药治疗：

中医认为高血压主要是由于肝肾阴虚、气血不足等原因导致的，因此可以采用中药进行治疗。常用的中药有天麻、菊花、枸杞、山楂等，这些药物具有降压、调节气血的作用。同时，根据患者的体质和症状，

可以辨证施治，调整药物剂量，以达到更好的治疗效果。

2. 针灸治疗：

针灸是中医的一种传统治疗方法，通过刺激相应的穴位，可以调节气血循环，从而达到降压的目的。常用的穴位有足三里、合谷、曲池等，这些穴位具有降压、调理气血的作用。

3. 西医药物治疗：

西医药物治疗是高血压的主要治疗方法之一。传统的西药治疗方式包括β受体阻滞剂、利尿剂、ACE抑制剂等，这些药物可以通过调节血压水平，达到控制血压的目的。在西医药物治疗的基础上，可以根据患者的具体情况，适当加入中药进行治疗，

以提高治疗效果。

4. 生活方式调整：

生活方式调整是中西医结合治疗高血压的重要方法之一。患者应该注意饮食健康，少吃高盐、高脂肪的食物，多吃蔬菜水果；同时要保持适当的运动量，增强身体素质；还要保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑。

总之，中西医结合治疗高血压是一种有效的治疗方法，它结合了中医和西医的治疗方法，通过整体调理和药物控制，可以更好地控制血压，提高患者的生活质量。在治疗上，可以采用中药治疗、针灸治疗、西医药物治疗、生活方式调整等方法相结合的方式，以达到更好的治疗效果。

(作者单位：河北省大城县中医院)

高危妊娠的类型与护理措施

□ 王晓琳

高危妊娠是指在妊娠过程中，孕妇或胎儿存在某种特殊情况，可能对母婴健康造成威胁的妊娠。在遇到高危妊娠时，应特别关注孕妇的健康状况，及时采取适当的护理措施，以确保母婴安全。本文将为您介绍高危妊娠的相关知识，尤其是特殊情况下的特别照顾。

一、高危妊娠的定义与分类

高危妊娠可以分为许多不同的类型，如孕妇合并症、并发症，胎儿生长受限、畸形等。对于不同的高危因素，应对方法也不同。一般来说，需要医生根据具体情况进行评估和诊断。

二、特殊情况下的特别照顾

1. 孕妇合并症与并发症：对于有高血压、

糖尿病等合并症的孕妇，应在医生的指导下进行妊娠，定期检查，确保血压、血糖控制在良好范围内。同时，应避免过度劳累，保持良好的生活习惯。对于有心脏病、肾脏病等并发症的孕妇，应严格控制病情，避免情绪波动，避免剧烈运动。

2. 胎儿生长受限与畸形：对于胎儿生长受限的孕妇，应加强营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，避免过度劳累。同时，应定期进行超声检查，监测胎儿生长情况。对于有严重畸形的胎儿，应及时终止妊娠，以保障母婴安全。

3. 妊娠合并其他疾病：妊娠合并其他疾病的情况也较为常见，如贫血、甲亢、甲

减等。对于这些疾病，应在医生的指导下进行治疗和管理，确保母婴健康。同时，应定期进行血常规、甲状腺功能等指标，及时调整治疗方案。

4. 应对突发情况：在妊娠过程中，孕妇可能会遇到各种突发情况，如突然腹痛、出血等。此时，孕妇应保持冷静，及时就医。医生会根据具体情况进行治疗，以确保母婴安全。

三、孕期保健与照顾

孕妇在孕期应保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动、良好的心态等。同时，应定期进行产前检查，及时了解自身和胎儿的健康状况。对于高危妊娠的孕妇，产前检查的次数和内容应更加频繁和全面。

繁和全面。

四、分娩与产后护理

对于高危妊娠的孕妇，分娩方式和时机应由医生根据具体情况进行评估和决定。在分娩过程中，应密切监测孕妇和胎儿的情况，确保母婴安全。产后，孕妇和新生儿应接受全面的护理，包括母乳喂养、新生儿护理等。

高危妊娠是一种特殊情况，需要特别关注孕妇的健康状况和胎儿的生长情况。在遇到高危妊娠时，应采取适当的护理措施，包括孕妇合并症与并发症的应对、胎儿生长受限与畸形的处理、妊娠合并其他疾病的诊治以及应对突发情况等。

(作者单位：围场满族蒙古族自治县县医院)

胃癌的预防措施与早期发现的重要性

□ 李 超

在医学领域，胃癌一直被认为是一种具有隐匿性和危险性的恶性肿瘤。据统计，全球每年有数百万人因胃癌而丧生，这一数字让人不禁感到震惊和担忧。然而，我们也要意识到，胃癌并非无法避免或治愈的疾病，相反，通过预防和早期发现，我们有机会降低患病风险，挽救生命。

一、胃癌的预防

胃癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，其发生与多种因素有关，包括饮食习惯、幽门螺杆菌感染、遗传因素、环境因素等。为了预防胃癌，我们需要从以下几个方面着手：

1. 饮食习惯：

养成良好的饮食习惯是预防胃癌的重要因素。建议多吃新鲜蔬菜水果，少吃腌制、熏

制、油炸等高盐、高脂肪、高热量的食物，避免长期食用刺激性食物。同时，要保持定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食。

2. 幽门螺杆菌感染：

幽门螺杆菌感染是胃癌发生的一个重要原因。因此，我们建议有幽门螺杆菌感染的人群及时就医，接受规范的治疗。同时，家庭成员中有幽门螺杆菌感染的人，也建议及时检查和治疗，以避免交叉感染。

3. 定期健康检查：

定期进行胃镜检查 and 幽门螺杆菌检测，有助于及早发现胃癌和癌前病变，从而早期治疗，降低胃癌的发生率。此外，对于有家族遗传史的人群，建议定期进行基因检测，以便

及时发现潜在风险。

二、早期发现的重要性

早期发现胃癌对于提高治愈率、降低死亡率具有重要意义。一般来说，早期胃癌的治愈率可以达到90%以上，而晚期胃癌的治愈率则大幅下降。因此，我们应重视胃癌的早期发现和及时治疗。

1. 提高警惕性：

胃癌早期通常无明显症状，容易被忽视。但随着病情的发展，可能会出现一些消化道症状，如食欲不振、恶心呕吐、腹部不适等。因此，我们应提高警惕性，关注自己的身体状况，如有异常及时就医。

2. 定期体检：

定期进行胃镜检查和幽门螺杆菌检测是

早期发现胃癌的重要手段。对于有家族遗传史、长期不良饮食习惯等高危人群，更应加强体检频率。此外，对于年龄在40岁以上的成年人，建议每年进行一次胃肠镜检查，以便及时发现潜在问题。

3. 家庭成员间的关注：

家庭成员间应关注彼此的健康状况，特别是对于有家族遗传史的人群，应及时告知并共同关注身体状况。如有异常，应及时就医并相互提醒关注身体健康。

最后，我们呼吁广大群众要重视胃癌的预防和早期发现的重要性，积极参与健康生活方式的改变，降低胃癌的发生率，为自己和家人创造一个健康、幸福的未来。

(作者单位：沧州市人民医院)