

中医治疗痔疮的方法探究

□黎志远

痔疮,作为生活中常见的肛肠疾病,给不少患者带来了身体上的痛苦与生活中的不便。中医对痔疮的认识源远流长,认为其形成与人体内的气血运行、脏腑功能以及生活习惯等密切相关。下面,我们将从中医的角度,为大家介绍痔疮的成因、分类、治疗方法及预防措施,以期帮助大家更好地了解并应对这一疾病。

一、痔疮的成因探究

在中医理论中,痔疮的形成并非一蹴而就,而是多种因素长期作用的结果。具体来说,主要包括以下几个方面:

- 1、饮食不节:中医认为,饮食是维持人体生命活动的重要物质基础。若长期过食辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物,易导致湿热内生,下注大肠,使肛门部气血运行不畅,从而诱发痔疮。此外,饮食过于精细,缺乏足够的纤维素,也会导致大便干燥,排便困难,进而增加肛门部的压力,诱发痔疮。
- 2、久坐久立:现代生活中,很多人由于工作或生活习惯的原因,需要长时间保持同一姿势,如久坐办公室、长时间站立等。这种久坐久立的生活方式会使肛门部静脉回流受阻,血液淤积,进而形成痔疮。
- 3、脏腑功能失调:中医认为,人体的脏腑功能相互协调,共同维持着生命活动的正常进行。若脏腑功能失调,如脾气虚弱、

湿热下注等,都会影响肛门部的气血运行,导致痔疮的发生。

4、排便习惯不佳:不良的排便习惯也是导致痔疮的重要原因之一。如排便时间过长、用力过猛等,都会增加肛门部的压力,使肛门部静脉充血,诱发痔疮。

二、痔疮的分类与治疗

根据中医理论,痔疮可分为内痔、外痔和混合痔三种类型,每种类型的症状和治疗方法都有所不同。

- 1、内痔:内痔位于肛门齿线以上,以便血为主要症状。初期内痔无明显症状,仅表现为便血;随着病情发展,内痔逐渐增大,脱出肛门外,甚至出现嵌顿、坏死等严重后果。治疗内痔时,中医常采用清热解毒、活血化瘀的中药进行内治,同时配合中药熏洗、坐浴等外治法,以改善局部血液循环,减轻炎症和疼痛。
- 2、外痔:外痔位于肛门齿线以下,以疼痛、肿胀为主要症状。根据病情不同,外痔可分为血栓性外痔、炎性外痔等多种类型。治疗外痔时,中医除了采用清热解毒、利湿止痒的中药进行内治外,还会运用中药外敷、针灸等外治法,直接作用于患处,以减轻疼痛和肿胀。
- 3、混合痔:混合痔兼具内痔和外痔的症状,病情较为复杂。治疗混合痔时,中医

会根据患者的具体病情,综合运用内治法和外治法,以达到最佳的治疗效果。

三、中医特色疗法介绍

中医治疗痔疮的方法丰富多样,除了传统的中药内治和外治外,还有一些特色疗法值得介绍。

- 1、针灸疗法:针灸是中医独具特色的疗法之一,通过刺激相关穴位,调整气血运行,达到治疗痔疮的效果。针灸疗法具有操作简单、无副作用等优点,对于缓解痔疮疼痛、改善局部血液循环有良好的效果。
- 2、推拿按摩:推拿按摩是中医外治法的重要组成部分,通过按摩相关穴位和经络,可以促进气血运行,缓解肛门部肌肉的紧张状态,有助于减轻痔疮症状。
- 3、饮食疗法:中医认为,饮食调养对于治疗痔疮同样重要。患者可根据自己的体质和病情,选择具有清热解毒、利湿止痒、活血化瘀等功效的食物进行食疗,如绿豆、冬瓜、芹菜等。
- 4、预防与调护措施
预防痔疮的发生,关键在于调整生活习惯和饮食结构。以下是一些预防与调护的建议:
 - 1、饮食调理:保持饮食清淡,多食新鲜蔬菜、水果等富含纤维素的食物,少吃辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。同时,保持充

足的水分摄入,有助于软化粪便,减轻排便时对肛门部的压力。

- 2、生活习惯调整:避免长时间久坐久立,适当进行运动,如散步、慢跑等,有助于改善肛门部血液循环。此外,养成良好的排便习惯,避免排便时间过长、用力过猛等不良习惯。
- 3、保持肛门部清洁:定期清洗肛门部,保持局部清洁干燥,避免细菌感染。如有肛门部瘙痒、疼痛等症状,及时就医,避免病情加重。
- 4、积极治疗相关疾病:如有便秘、腹泻等肠道疾病,应及时治疗,以免诱发或加重痔疮。同时,注意调整情绪,保持心情愉悦,有助于改善气血运行,预防痔疮的发生。

综上所述,痔疮虽然是一种常见的肛肠疾病,但通过中医的调理和治疗,大多数患者的病情都能得到有效控制。在日常生活中,我们应关注自己的饮食习惯和生活方式,积极预防痔疮的发生。一旦出现痔疮症状,应及时就医,遵循医生的建议进行治疗和调护,以期早日康复。同时,我们也要认识到预防的重要性,通过调整生活习惯和饮食结构,降低痔疮的发病率。让我们共同努力,关爱肛肠健康,远离痔疮困扰。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

管理高血压:长期吃氨氯地平、硝苯地平的危害

□雷雨燕

高血压作为现代社会的常见慢性病之一,严重威胁着人们的健康。氨氯地平和硝苯地平作为常用的降压药物,因其独特的降压机制和良好的降压效果,被广泛用于高血压患者的治疗。然而,任何药物在长期使用过程中都可能带来一些潜在的危害或副作用。本文旨在科普长期服用氨氯地平和硝苯地平可能面临的几个重要危害,并提供相应的应对策略,以帮助患者和医生更好地管理和控制高血压。

一、药物概述与降压机制

氨氯地平和硝苯地平都属于二氢吡啶类钙离子拮抗剂,它们通过抑制钙离子向细胞内流动,降低细胞内钙离子浓度,从而抑制去甲肾上腺素释放,降低血液中儿茶酚胺的浓度,使小动脉扩张,达到降压的效果。这两种药物降压作用平稳,持续时间长,是高血压患者的常用药物。

二、长期服用可能面临的危害

1、外周水肿:外周水肿是长期服用氨氯地平和硝苯地平最常见的副作用之一。水肿常发生在足踝部,以夜间明显,女性发病率稍高于男性。这是由于地平类药物扩张了冠状动脉和其他小动脉,但对小静脉和毛细血管网的扩张作用有限,导致体液

在组织间液积聚,进而形成水肿。

- 2、心悸:当服用地平类药物后,冠状动脉、大动脉和小动脉被扩张,血流速度加快,血压迅速下降。这种快速的血压下降会触发身体机能的反射,导致心动过速,即心率加快。心率加快时,血液中的含氧量可能无法满足身体正常运转的需求,从而增加心肌的收缩力,导致脑部供血不足,进而引发心悸。
- 3、便秘:地平类药物可能影响肠道平滑肌离子的转运,导致部分患者出现便秘。长期便秘会引起全身不适,影响患者的生活质量。
- 4、头痛:地平类药物能够扩张大脑的冠状动脉和小动脉,使血流速度加快,从而可能引起头痛。然而,这种头痛通常是暂时性的,随着患者对药物的耐受性增强,头痛症状会逐渐减轻或消失。
- 5、其他潜在危害:除了上述常见的副作用外,长期服用氨氯地平和硝苯地平还可能引起其他潜在危害,如肝功能异常、胃肠道出血等。这些副作用较为罕见,但仍需引起患者和医生的注意。

三、应对策略与预防措施

1、调整生活方式:保持均衡的饮食是

控制血压的基础。我们应多摄入蔬菜、水果和全谷物,这些食物富含的纤维和营养素有助于降低血压。同时,减少盐分和油脂的摄入也是关键。其次,适量的有氧运动,如散步、慢跑或游泳,不仅能改善心脏健康,还能有效降低血压。此外,对于超重或肥胖的患者来说,减轻体重是降低高血压风险的有效途径。最后,戒烟限酒也是非常重要的,因为烟草和酒精都是高血压的危险因素,避免它们有助于我们更好地控制血压。

2、监测与管理:我们需要定期测量血压,以了解血压的波动情况,并及时调整治疗方案。同时,由于氨氯地平和硝苯地平等降压药物可能对肝功能产生影响,因此定期进行肝功能检查也是必要的。此外,与医生的沟通也是非常重要的。我们应该及时向医生反馈自己的不适症状,以便医生根据我们的具体情况调整药物剂量或更换药物。

3、药物调整:如果患者在服用氨氯地平或硝苯地平后出现严重副作用,医生可能会考虑更换为其他类别的高血压药物。在更换药物时,患者应遵循医生的指导,确保新药物能够有效地控制血压并减少副作用

的发生。

4、剂量调整:对于已经服用氨氯地平或硝苯地平的患,医生可能会根据患者的血压控制情况和副作用发生情况,适当调整药物剂量。通过调整剂量,可以在保证血压控制效果的同时,减少副作用的发生。

5、教育和自我管理:了解所服用药物的潜在副作用和应对策略,有助于患者更好地管理自己的健康状况。患者应积极学习高血压的相关知识,提高自我管理能力和医生共同制定个性化的治疗方案。

四、结语

氨氯地平和硝苯地平作为常用的降压药物,在高血压患者的治疗中发挥着重要作用。然而,长期服用这些药物可能会带来一些潜在的危害或副作用。通过调整生活方式、监测与管理、药物调整、剂量调整以及教育和自我管理等多种策略,我们可以有效地减少这些副作用的发生,提高患者的生活质量。同时,患者和医生应保持沟通,共同制定个性化的治疗方案,以更好地控制高血压并减少药物副作用的影响。

(作者单位:广西壮族自治区南宁市第二人民医院)

腰椎间盘突出症的治疗和康复锻炼方法

□黄辉

腰椎间盘突出症是临床常见疾病,多发生于中老年人群,近些年来随着社会环境变化、人们工作与生活方式改变,该病发生年龄段呈年轻化发展,引起社会广泛关注。该病发生会引起腰痛,甚至放射到下肢,引起腿腿疼痛,影响患者的生活质量。因此需要采取积极的治疗措施。康复锻炼在该病治疗中具有重要的作用。文章就腰椎间盘突出症的五种锻炼方法展开科普。

一、什么是腰椎间盘突出症?

腰椎间盘突出症是脊柱外科常见疾病,是引起下腰痛、腿腿疼痛的常见原因,其发生原因主要是由于腰椎间盘退行性病变,同时纤维环破裂,髓核组织突出,刺激神经根,引起腿腿疼痛,并伴随下肢麻木、疼痛、无力等症状。腰椎间盘突出症发生后,对患者正常生活造成较大的影响。

二、腰椎间盘突出症的常见原因有哪些?

1、外伤:外伤是引起腰椎间盘突出症的常见原因,多发生于意外事件或运动损伤。外伤会引起椎间盘破裂,使得髓核脱出,最终引起该病的发生。尤其是在外伤发生后,若不及时治疗,很可能导致脊椎肌肉损伤,引起腰椎间盘突出,因此受伤后需要及时到医院就医。

2、不良姿势:在工作与生活中,长期保持不良姿势,容易导致腰部脊椎负荷过大,从而引起椎间盘退变,尤其是长期需要伏案工作如白领、长时间躺着玩手机,或者是体力劳动者如施工工人,容易发生退变。工作中若不注意定期休息、改变姿势,很有可能导致腰部疼痛加重。

3、年龄:随着年龄的增长,脊柱退行性病变,容易发生腰椎间盘突出症,多发生于60岁以上人群。

4、着凉:潮湿寒冷环境会引起血管收缩、肌肉痉挛,尤其是腰部着凉后,引起该病的发生风险升高。女性患者如果不注意腰部保暖,容易发生退变。

三、腰椎间盘突出症的治疗方法有哪些?

目前临床对于腰椎间盘突出症的治疗方法可分为保守治疗与手术治疗。

- 1、保守治疗:①急性期治疗:腰椎间盘突出急性发作时,应该卧床休息,可以适当活动,活动时最好佩戴腰围。②药物治疗:目前该病治疗药物较多,包括非甾体类抗炎药、肌肉松弛剂、脱水剂、糖皮质激素、营养神经药物等。③物理治疗:物理治疗在该病治疗中具有较好的治疗效果,包括体外冲击波、中频电刺激、高能激光治疗、

牵引等方法。

2、手术治疗:对于保守治疗无效的患者,可以考虑进行手术治疗,例如腰腿疼痛严重、合并马尾神经综合征、大小便失禁、肢体麻木、椎管狭窄的患者,可以考虑手术治疗。目前腰椎间盘突出症的手术治疗可分为微创手术与开放手术,微创手术具有微创、康复速度快的优势,尤其是经皮脊柱内镜治疗,在临床治疗中表现出较好的治疗效果。开放手术虽然疗效显著,但是创伤较大,需要精神选择。

四、腰椎间盘突出症的五种锻炼方法

- 1、侧卧抬腿:侧卧抬腿需要患者在床上保持侧卧位,将一个软枕垫在腰下,然后将一只手向前伸展,另一只手放在身体一侧,两条腿伸直,然后将上方的腿尽量抬起,维持数秒后方向,重复动作15次,之后调换另一方向进行重复练习。在抬腿过程中要注意保持身体平衡,以不引起腰痛为宜。
- 2、对抗性运动:腰椎间盘突出症会引起腰痛、腿腿疼痛,会影响身体活动与协调能力,可以进行一些对抗性运动,例如羽毛球、乒乓球等活动,从而锻炼自己的反应能力。但是要注意的是,运动需要

以自身耐受即可,不能剧烈运动,不然会加重疼痛症状。

3、压腹锻炼:患者保持跪坐姿势,双手撑在凳子或沙发上,腰腹部缓慢下压,压到最低点维持数秒,然后缓慢复位,重复动作15次。这个动作可以改善椎体的稳定性,还可以锻炼腰部肌肉,改善疼痛症状。

4、飞燕式动作:患者在床上保持俯卧位,双手尽量向前伸展,双脚脚背贴床面,腰背部用力将双手双脚同时向上抬起,维持数秒后方向,重复30次。

5、勾脚运动:患者平躺在床上,脚背尽量向上翘,然后整条腿慢慢向上勾,直到最大程度,维持数秒,然后放下。勾脚运动可以牵拉坐骨神经,改善下肢疼痛麻木。

腰椎间盘突出症是临床常见疾病,近些年来该病的发生率逐年升高,对患者的正常生活造成较大的影响,因此需要尽早采取有效的治疗方法,改善患者的临床症状。康复锻炼是腰椎间盘突出症治疗中的重要措施,可以加速受损功能康复,缓解患者的临床症状,因此需要学习各种常见的锻炼方法,从而积极锻炼,改善患者的生活质量。

(作者单位:广西贺州市人民医院创伤骨科)