

关于痔疮 预防+治疗双管齐下

老年人随着年龄增长，肛门括约肌和盆底肌的收缩能力减弱，导致肛门部位的静脉回流不畅，容易形成痔疮。那么，导致老年人得痔疮的因素有哪些？如何防治？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）消化一科副主任医师王琼作出解答。

□本报记者 常方方

1 引发痔疮的因素

王琼表示，由于年龄的增长，老年人胃肠蠕动功能会逐渐下降，这会使粪便在肠道停留时间延长，水分被过度吸收，从而引起便秘，而长期便秘会导致直肠静脉丛迂曲和扩张，最终形成痔疮。一些高血压和糖尿病的老年患者，血管壁的弹性减弱，会引起血液循环不畅，进而加重肛门静脉的淤血，最终诱发痔疮。此外，脑血栓后遗症会引起肢体活动障碍，长期卧床会影响血液循环；肝硬化、心功能不全、慢性咳嗽、前列腺肥大、肥胖等慢性病，会导致腹压增高，影响直肠静脉血液回流，诱发痔疮。

下面这些不良生活习惯，也可能诱发痔疮。久坐久站，会增加肛门部位的压力，导致静脉回流受阻。

饮食不合理，高脂肪、低纤维的饮食习惯会导致便秘，增加排便时的压力。

不良排便习惯，长期便秘或排便时间过

长会加重肛门静脉的扩张。

此外，孕期激素变化、腹压增加、盆底肌肉损伤等因素也是导致痔疮的主要原因。

2 防治痔疮的方法

饮食调整

增加膳食纤维摄入，有助于促进肠道蠕动，软化大便。

摄入足够的水分，建议每日饮水量1000毫升-1500毫升。

少吃辛辣、油腻、刺激性食物，限酒。

运动锻炼

适度运动，如散步、打太极拳、练瑜伽、游泳等都有助于增强肠道蠕动。

老年女性可以进行盆底肌锻炼（如凯格尔运动），增强肛门括约肌功能，以降低盆底肌松弛和痔疮的发生。

改善生活习惯

定时排便；避免长时间排便（建议不超过5分钟）；保持肛门清洁。

避免久坐久站，每小时起身活动5分钟-10分钟，促进血液循环。

积极治疗便秘、腹泻及其他相关慢性病。

药物及对症治疗

内服药物，如地奥司明、槐角丸、麻仁丸等。

外用药物，如痔疮膏或含利多卡因的局部麻醉药膏。

冷敷消肿，急性痔疮可用毛巾包裹冰袋冷敷肛门。

温水坐浴，每日1次-2次，每次10分钟，缓解肛门肿胀、疼痛。

注意事项

避免滥用蒽醌类泻药，以免诱发结肠黑变病，加重便秘。

中老年人应排查肠道疾病，如结直肠癌、肛瘘、肛裂等。

痔疮的治疗原则：没有症状的痔疮无需治疗；痔核脱出要及时还纳；出血不止应及时就医。

王琼提醒，预防大于治疗，任何疗法都无法保证痔疮不复发。日常生活中多加注意，才能减轻痔疮引发的不适。



健康宝典

老人消化不良 各种体质调养有方

□本报记者 常方方

脾主运化，可以运化水谷精微，能让营养物质到达全身各处，故为气血生化之源。胃主受纳、腐熟水谷，与脾配合将食物化为精微。老年人脾胃功能渐衰，容易出现脾失健运，消化不良，此时应使脾胃健运，同时避免增加脾胃负担。山东第二医科大学附属医院中医科主治医师苏迎洁针对老年人消化不良问题作出解答。

苏迎洁表示，凡老人有患，宜先食治；食治未愈，然后命药，此养老人之大法也。饮食调养可选用健脾益气的食物，如小米、粳米、糯米、扁豆、黑豆、红薯、胡萝卜、香菇、牛肉、兔肉等，也可以做成扁豆山药粥、莲子芡实粥、牛髓膏子等。老人咀嚼能力变弱，进食宜温热软熟，做到“热不炙唇，冷不振齿”。少食多餐，细嚼慢咽，避免“吞、呛、噎、咳”。

另外，消化不良人群常见于气虚、气郁、阳虚体质，兼有瘀血质。故不同体质饮食需结合自身情况进行调养。

气虚体质者不宜多食生冷、苦寒、辛辣、燥热及滋腻之品，补气药膳应缓慢调补，以免产生虚不受补的情况。

气郁体质者可选择大麦、荞麦、高粱、柑橘、萝卜、玫瑰花、菊花等理气解郁的食物。

阳虚体质者可将适量食盐炒热后装进一个布袋中，热敷于胃脘部。还可以服用益脾饼，材料有白术30克、干姜6克、鸡内金10克、红枣250克、面粉500克。具体做法为：（1）将白术切片后同鸡内金一起烘脆，碾成细粉，再放入锅内，用文火炒至金黄色。将干姜烘干，碾成细粉。（2）将红枣蒸20分钟后取出，去皮，去核，捣成枣泥，放入炒黄后的白术、鸡内金及干姜细粉，混匀，做成一个个圆形薄饼。（3）将炒锅烧热，刷一层食用油，摆上圆饼，在锅中烙干即成。

需要注意的是，过劳则气耗，因此老年人应注意劳逸结合，可通过传统健身功法

（如打太极拳、练八段锦、散步等）促进脾胃运化。

常用的健脾类中成药有四君子丸、人参健脾丸、参苓白术丸、归脾丸、补中益气丸、枳术丸、曲麦枳术丸等。

此外，可以按揉中脘、内关、足三里、至阳等穴位，每天1次-3次，每次15分钟。还可以将双手搓热，叠放在中脘穴处，顺时针方向按摩30次，然后再以同样手法逆时针方向按摩30次，起到调理胃肠道功能的作用。

老年人拔牙注意三个方面

牙根外露的老人拔牙时容易断根；骨质疏松症患者拔牙时容易伤骨头；高血压、高血糖患者拔牙时容易感染或出血。

长期服用阿司匹林、华法林等抗凝药的老人，可能拔牙后止不住血；长期服用福善美等双膦酸盐类药物的老人，拔牙后可能引发下巴骨头坏死。

老人唾液分泌少，伤口愈合较慢；对疼痛不敏感，容易忽视发炎等异常。

什么情况下必须拔牙

重度龋坏。

残冠残根，无法修复，反复肿痛流脓。

牙齿松动，晃动幅度超3毫米（手指能明显晃动）。

智齿反复发炎，导致脓肿或顶坏邻牙。

歪斜牙、乳牙残留影响戴假牙。

病灶牙，可引发心内膜炎、肾炎等全身疾病（需医生判断）。

拔牙24小时内“三要三不要”

拔牙后，做到咬紧棉球40分钟；冰敷脸颊，每次15分钟，间隔半小时；吃温凉流食。

不要吐口水，不要用吸管喝水（会扯掉血凝块）；不洗热水澡、不泡脚（加速血液循环易出血）；不要剧烈咳嗽以及弯腰提重物。

拔牙三天内做好关键防护

用软毛牙刷刷牙，绕开创口。饭后可用氯己定含漱液漱口（是否使用遵医嘱）。

□本报记者 常方方

由于老人年老体弱，抗病能力比较差，甚至患有高血压、冠心病等疾病，在拔牙的过程中感到疼痛。或者由于过度紧张，导致心率加快、血压增高，随时都有可能发生危险。为此，潍坊泰皓口腔院长韩帅峰针对老年人拔牙的相关问题作出解答。

老人拔牙有风险 注意事项请收好