

科学防治 别让小痔疮拖成大麻烦

□本报记者 黄靓 通讯员 唐雯晖 文/摄



雷辉医生在给痔疮患者诊治

“医生,我这痔疮刚治完没半年又犯了,难道就不能断根吗?”
“便血好几天了,是不是得了痔疮?要做手术吗?”

在南平市人民医院肛肠科诊室,副主任医师雷辉常接到这类咨询。临床治疗中他发现,不少患者因对痔疮认知不足、护理不当,陷入“治疗-复发-再治疗”的循环。

作为肛肠科最常见疾病,痔疮甚至困扰着不少青少年。究竟是什么原因导致痔疮反复难愈?

揪出反复发作的“元凶”

痔疮是肛管或直肠下端静脉丛充血、瘀血并肿大形成的柔软静脉团,按生长位置可分为内痔、外痔、混合痔。长期久坐站者、便秘或腹泻人群、偏爱辛辣刺激饮食者,以及妊娠期女性,都是痔疮的高发人群。

“很多患者以为痔疮手术做完就万事大吉,却忽略了致病因素未消除,这是复发的核心原因。”雷辉医师指出,痔疮的发生与生活习惯密切相关,即便治疗后症状缓解,若不改变不良行为,复发率可达30%以上。从临床案例来看,常见诱因主要有四类:

饮食失衡:不少人抗拒芹菜、菠菜、丝瓜等富含膳食纤维的蔬菜,反而偏爱辣椒、胡椒、烈酒等刺激性食物,直接导致肠道蠕动减慢、大便干结;排便时过度用力,会使痔静脉淤血扩张,诱发痔疮复发。
久坐久站:这类人群痔静脉丛长期处于高压状态,久而久之易出现静脉曲张、痔疮脱出。

排便习惯不佳:便秘是痔疮的“直接导火索”,强忍便意、如厕时玩手机等习惯,都会加重痔静脉负担。

术后护理不当:部分患者术后未按时换药、过早剧烈运动,或因怕痛不敢排便,会影响伤口愈合,甚至导

致创面感染、瘢痕形成,为复发埋下隐患。

“临床中还发现,不少患者因认知误区延误治疗,引发严重后果。”雷辉强调,便血虽是痔疮的典型症状,但也是直肠癌、直肠息肉、溃疡性结肠炎等疾病的信号,二者极易混淆。痔疮便血多为鲜红色,附着在大便表面或滴血、喷血,无痛感;肠癌便血多为暗红色,与大便混合,常伴有黏液、腹痛、体重下降等症状。他特别提醒,40岁以上人群、有肠癌家族史者若出现便血,需高度警惕,务必及时就医通过肛门镜、肠镜检查确诊,切勿自行用药延误治疗。

别拖! 这些情况“必须切”

“临床上大部分痔疮患者无需手术,通过保守治疗就能控制症状。”雷辉医师明确,痔疮的治疗原则是“无症状不治疗,有症状先保守治疗,无效再手术”。但看似“小病小痛”的痔疮,若长期忽视,可能引发严重并发症:

内痔长期反复出血会导致缺铁性贫血,患者可能达到重度贫血标准,出现头晕、乏力、心慌等症状,严重时需输血治疗;

内痔脱出后若未及时回纳,会导致静脉回流受阻形成血栓,引发“嵌顿痔”,出现剧烈疼痛;部分患者痔核甚至会发黑,若不及时手术,可能诱发感染性休克(出现脱出症状时,应立即用温水清洗后轻轻推回,无

法回纳则需尽快就医);

痔疮患者因排便疼痛刻意忍便,会导致大便在肠道内停留过久、水分被吸收,形成“忍便-便秘-加重痔疮”的恶性循环。

雷辉医师提醒,出现以下情况时,患者需考虑手术治疗:

内痔脱出后无法回纳,伴剧烈疼痛,保守治疗12小时内无缓解;

内痔反复脱垂,脱出后需用手推回,或行走、咳嗽时即脱出,影响日常生活;

持续便血,经外用痔疮膏、口服止血药保守治疗1-

2周后仍无改善,甚至出现贫血症状;

肛周痔体融合成环状,排便时肛门堵塞感明显,保守治疗无效;

外痔皮赘过多,导致肛门清洁困难,反复出现瘙痒、湿疹,影响生活质量。

而对于偶尔便血、轻微疼痛的患者,保守治疗即可有效控制。雷辉分享了临床常用方案:急性期可局部使用痔疮膏或痔疮栓;便血明显者需在医生指导下口服药物,改善静脉循环、软化粪便;每日温水坐浴1-2次,每次10分钟,可配合红外线照射促进炎症吸收;此外,调整饮食、作息与清洁习惯是保守治疗的基础,需长期坚持。

不同人群预防方法不一

痔疮可通过针对性措施预防,尤其不同人群需结合生理特点调整方案。雷辉医师针对青少年、孕妇、老年人等特殊群体,给出个性化建议:

青少年:近年痔疮患病年龄趋于年轻化,不少青少年因久坐学习、打游戏,且偏爱薯片、辣条等零食,导致膳食纤维摄入不足、肠道蠕动减慢,进而引发便秘与痔疮。建议控制久坐时间,每半小时起身活动;多吃水果、坚果、蔬菜,少吃油炸零食;养成规律排便习惯,晨起或餐后半小时尝试排便,避免强忍便意。

孕妇:孕期痔疮多发生于孕中晚期,因子宫增大压迫下腔静脉,导致痔静脉回流受阻,加上孕期激素变化使血管扩张,极易诱发痔疮。建议孕妇每日摄入30克左右膳食纤维(如燕麦、猕猴桃、西兰花等);饭后适当散步

促进肠道蠕动;排便时使用坐便器,避免久蹲;若排便困难,可在医生指导下使用乳果糖,切勿用力排便。

老年人:老年人肠道功能减弱、血管弹性下降,痔疮复发率较高,预防需兼顾“通便”与“保护血管”。非糖尿病患者可每日晨起喝一杯温蜂蜜水,多吃香蕉、火龙果等润肠水果;避免久坐,适当进行太极拳、散步等轻度运动促进血液循环;因老年人凝血功能较差,若出现便血需及时就医排查贫血,避免失血过多引发心脑血管问题。

雷辉医师强调,治疗痔疮的关键在于“早发现、早干预”,切勿因害怕麻烦、出于羞涩强忍疼痛不治疗,或私自用药。应及时到正规医院就诊,同时养成健康生活习惯,才能真正摆脱痔疮反复发作的困扰。



雷辉医生在教患者如何养成良好的生活习惯,摆脱痔疮的困扰。

中医药文化润童心

本报携手南平市人民医院举办中草药研学科普活动

本报讯(记者 张伟 通讯员 唐雯晖 文/摄)每年的10月22日是世界传统医药日。为更好地推动中医药文化传播,从小培养中小学生对传统文化的

兴趣与认同,10月19日,闽北日报社与南平市人民医院联合策划举办的“探索神奇中草药的奥秘”研学科普活动,在南平市人民医院举行。

活动吸引70余名中小

学生及家长积极参与,通过沉浸式体验,孩子们近距离感受了中医药文化的博大精深与独特魅力。活动现场,充满好奇的孩子们在

南平市人民医院中药副主任药师郑政旺的引导下,走进弥漫着浓郁药香的中药房。这里不再是书本上抽象的概念,而是充满生机与智慧的实践课堂。

药师们熟练操作戥秤,精准抓取、调配每一味药材,严谨细致的工作态度令孩子们赞叹不已。在阵阵药香中,中药师还娓娓道来古代名医张仲景悬壶济世的传奇故事,将中医药深厚的历史文化底蕴悄然植入孩子们的心田。

本次活动内容丰富多元,远超简单的药材认知。哲理启迪环节中,来自明日之星教育的国学讲师王华给孩子们讲授了《道德经》中“上善若水”的中国传统哲学思想,让孩子们初步感悟中医药文化中“天人合一”“和谐平衡”的生命观。识药辨草环节里,人参、当归、甘草、枸杞等常见中草药不再是“熟悉的陌生名”,孩子们通过看形态、闻气味、触质地,不仅认识了药材的外观特征,还了解了它们的初步功效,对身边的中医药资源有了全新认知。

动手实践环节将活动推向高潮。孩子们化身“穴位小侦探”,兴致勃勃地在自己身上寻找三里、合谷穴等常用保健穴位,探索其中蕴藏的健康秘密。

在康复中医张广津的带领下,孩子们还有模有样地学起传统养生功法“八段锦”。一招一式虽显稚嫩,却让孩子们亲身体验到“通过舒缓运动调理气血、强身健体”的妙处,也让他们明白:健康可以如此生动有趣。

“这次活动太有意思了!我不仅认识了好几种中药,还学会了找穴位、打八段锦,回家要教爸爸妈妈练!”来自南平市实验小学玉屏校区的学生陈钰浩兴奋地告诉记者。陪同参与的家长也纷纷表示:“这类活动形式新颖,内涵丰富,既激发了孩子对中华优秀传统文化的兴趣,又帮他们树立了健康意识,希望以后能经常举办!”



南平市人民医院中药副主任药师郑政旺告诉孩子们如何使用“药臼”研磨、捣碎中药材。

2026年度城乡居民医保参保缴费工作开始啦!

本报讯(记者 黄靓)记者从南平医疗保障部门获悉,2026年度南平市城乡居民基本医疗保险参保缴费工作已正式启动。参保人员在集中参保期内缴费,可确保次年正常享受医保待遇;未按时参保或断保将面临待遇等待期,市民需及时办理。

据了解,2026年度城乡居民医保个人缴费标准为每人每年400元,财政补助不低于每人每年700元。参保缴费遵循“属地管理”原则,已在我市医保信息系统完成有效登记的参保人员,无需重复办理参保登记;新增参保人员或断缴后需续保人员,可在就近乡镇(街道)、村(居)办理登记,也可通过“南平医疗保障”微信公众号或闽政通APP线上操作——在闽政通APP首页点击“医保服务”,进入“参保结算”栏目选择“城乡居民参保登记”,按提示填写信息即可完成登记。

缴费渠道方面,市民可通过多种税务渠道办理缴费。线上可登录“福建税务”微信公众号、福建省电子税务局(网页端及移动端)、闽政通APP、支付宝小程序缴费,或直接用支付宝、微信、闽政通扫描对应二维码缴费;线下可前往农业银行、农信社(农商银行)柜面,或通过金融普惠点、办税服务厅办理。此外,我市开通职工医保家庭共济账户代缴功能,参保职工可通过闽政通APP或“福建医疗保障”微信、支付宝小程序开通“家庭共济”,绑定家庭成员(含临时成员)并划拨足额余额后,即可为家人代缴医保费。

需要特别提醒的是,自2025年起,除新生儿、医疗救助对象、当年退出退役军人等特殊群体外,未在集中参保期参保或未连续参保人员,将设置3个月固定待遇等待期;每多断保1年,等待期增加1个月,等待期内发生的医疗费用,医保统筹基金不予支付。同时,2025年起实施居民医保连续参保和零报销激励政策:连续参保满4年后,每多连续参保1年,大病保险最高支付限额提高3000元;当年医保基金零报销人员,次年大病保险最高支付限额同样提高3000元,两项激励累计提高的额度不超过统筹区大病保险原封顶线的20%。

市民若有疑问,参保登记相关问题可拨打0599-12345(转医保)咨询,缴费业务可拨打12366纳税服务热线或95516银联客服热线,也可关注“南平医疗保障”“福建税务”微信公众号获取更多详情。

以信为砒
诚实守信