

夏日爆“疮”

湿热性水果是诱因

夏天是吃瓜果的季节。一般人都知道,多吃水果能使肠胃通畅,排便也容易。据了解,近来,医院肛肠科门诊痔疮病人增多。专家表示,芒果、菠萝、荔枝、榴莲、樱桃等湿热性水果,是痔疮的一个诱发因素,本来有痔疮隐患的人更要小心。



久坐、久立的人易得痔疮

阿荣一直以为只有便秘的人才会得痔疮,可他前段时间吃水果吃得多了,排便次数多了点儿,痔疮竟然也发了。阿荣很不理解,在就诊时向医生咨询,医生问他最近有没有吃什么“热气”的东西,又问他每次排便要多长时间,一来二去,阿荣总算弄清楚了:一、排便次数多、时间长会使腹压增大、肛门括约肌长期舒张,肛门垫持续下移,时间长了不好回复原位,就容易诱发痔疮;二、芒果、菠萝、荔枝、榴莲、樱桃等湿热性水果不能多吃,他就是吃了几斤樱桃和荔枝而诱发了痔疮。

专家说,久坐、久立、久蹲、便秘的人一般容易诱发痔疮,原因就是腹压增大压迫肛门,同时下肢静脉回流受阻,像司机、老师、汽车修理工等都是高发人群,孕妇受胎儿压迫也有隐患。中青年人喜欢一边蹲厕所一边看手机、报纸,精神分散导致排便受抑制,再加上蹲久了肛门垫下移不好回位,也会导致痔疮发作。要是本身有这些问题,就要少吃辛辣、“热气”的食物,像上面说的几种湿热性水果都应该浅尝辄止,否则就可能诱发痔疮。

注意饮食预防复发

据了解,痔疮分外痔、内痔、混合痔和嵌顿痔,同时外痔又分为结缔组织性外痔、血栓性外痔、静脉曲张性外痔。其中,只有血栓性外痔或伴随血栓性外痔的混合痔、嵌顿痔会有明显的疼痛,其他痔疮则多数没什么感觉。患者不一定能及时发现,就算发现了,由于对日常生活没多大影响,也往往不会就医。但不痛并不是就没有麻烦了。像结缔组织性外痔容易越长越大,时不时就会破损、出血;静脉曲张性外痔在大便会时脱出肛门,垂在外边,只有躺下才能复位;内痔既会导致便血,又常在大便后脱出肛门,而它不像静脉曲张性外痔那样容易复位,有时脱出来就回不去了,造成嵌顿痔,疼痛难忍,坐立不安,必须进行手术。

痔疮发了以后,阿荣并没有第一时间就诊,自行在外买了痔疮膏自己擦。可是,连续擦了好几天,痔疮也没见收回去。难道要动手术吗?专家表示,手术是治疗痔疮有效的方法之一,但作为一种常见病、多发病,一般主张对痔疮保守治疗,用中药及中成药内服、中药坐浴、塞药、外敷药膏,方法有很多,效果也不错。除此之外,患者还要注意肛门的清洁,每次解完大便后最好用水清洗肛门。不过,对于脱出肛门外、出血多的甚至有嵌顿的痔疮,手术是必要之举。术后仍不可掉以轻心,因为痔疮仍有可能复发,要继续保持良好的生活习惯,并注意饮食卫生。

(宋导 秋霞)



“空调咳”别盲目止咳

或是对冷空气过敏

专家说,一进空调房就咳嗽,很可能是因对冷空气过敏而引起的过敏性疾病。专家表示,炎夏里,当人大汗淋漓地由室外进入开着空调的

室内时,人体虽然感觉凉爽畅快,但对于抵抗力差、过敏体质的人而言,上呼吸道突然受到冷空气的袭击,导致气管、支气管反射性地痉挛,就会引起咳嗽、气喘。

专家建议,尽量不要久待空调房,空调温度不宜调得过低,保持室内湿度。一定要多喝水,保持咽喉部的湿润。

警惕咳嗽变异性哮喘

夏天,如果老咳嗽,还要当心是不是患上了咳嗽变异性哮喘。专家指出,造成夏季咳嗽变异性哮喘发作的原因很多,主要与夏季不科学的生活习惯有关。夏季天气炎热,很多人喜欢整日在空调室内待着,导致呼吸道平滑肌易受刺激收缩,使得支气管痉挛并刺激了咳嗽感受器而引起症状发作。

此外,很多人不注意室内环境卫生,不注意通风,室内尘螨、灰尘过多,诱发呼吸道过敏,进而增加咳嗽变异性哮喘的发作几率。

“空调咳”别急着用药

专家提醒,对于“空调咳”,不要急着吃止咳药。“空调咳”的患者多为肺气虚寒,因此,如果久咳不愈,可用止咳散的汤药来治疗。不过,舌苔黄、火气大的人不宜服用。

另外,专家提醒,使用空调首先要注意防尘清洁。要及时清洗空调上的过滤器,以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长,给人体带来危害。此外,使用空调的房间应保持清洁卫生,并避免在室内吸烟。

(辛华)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012 年 7 月 5 日~2012 年 7 月 11 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	47
其他类别外伤	42
其他内科系统疾病	33
心血管系统疾病	27
脑血管系统疾病	8
其他	3
酒精中毒	3
妇产科	2
药物中毒	1
电击伤、溺水	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 167 人次,与上周相比有下降趋势,其他内科系统疾病与上周相比下降了 30 人次。夏日炎炎,介绍几款护心瓜果供市民选择。第一种:西瓜,除烦止渴、清热解暑。第二种:黄瓜,皮绿汁多、脆嫩鲜美,含水量约为 97%,是生津解渴的佳品,夏季便秘者宜多吃。第三种:桃,每日午、晚饭后食用两个,对烦渴、血淤、大便不畅、小便不利、胀满等症有疗效。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2012 年 7 月 5 日~2012 年 7 月 11 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	544
肝病科	456
妇科	438
皮肤科	433
脑病科	347
心肺科	293

温馨提示: 夏天由于气温较高,很多人选择呆在空调房间内避暑,殊不知,这样会引发“空调病”。常见症状有:腹痛胃痛、四肢酸痛、伤风感冒等。如果想预防“空调病”,可以用生姜泡水喝,能缓解吹冷气带来的不适。喜欢喝茶的朋友可以再配一些绿茶,这样不仅口味好,对身体也更有益处。(见习记者:臧秋花 信息提供:姚娟)



当下,温度不断攀升,空调使用得也更为频繁。不过,在享受清凉的同时,不少人却发现自己只要一进入空调房里,立刻开始咳嗽,且反反复复不见好。专家表示,夏季里尤其要注意防范“空调咳”。



TJK 天久康药业
HANJUKANG YAOYE
致力医药健康领域40年
更专心·更健康
为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址:周口市人民路244号
电话:0394-8687602