

小小痔疮为何让人贫血

专家建议:日常多饮水多进食富含纤维素食物

第 医 线

若出血量大 易重度贫血

“前两天有一个病人,色素才4.5克,正常的男性应该是12—16克左右,他来的时候皮肤没有任何血色,身体虚弱乏力,一问是痔疮出血,平时一直不放在心上,也不好意思告诉别人,结果把自己整贫血了。”王琛告诉记者,很多人不相信小小的痔疮竟可以让人贫血,实际上有的人得了痔疮后还会鲜血喷射,当出血量大、出血时间长、频率高时,就超过了身体造血功能所能补充的血量,所以容易引发贫血。

痔疮是肛肠科最常见的良性疾病。据统计,我国肛肠疾病的发病率为59%,其中痔疮的发病率最高,占发病总人数的87.25%。过去,痔疮是中老年人、产妇的常见病。如今,年轻人也成了高发群体,尤其是工作压力大,喜欢吃辣,上班长时间久坐处于一个姿势,导致肛门局部血液回流减慢,血液循环受阻,最终形成痔疮。

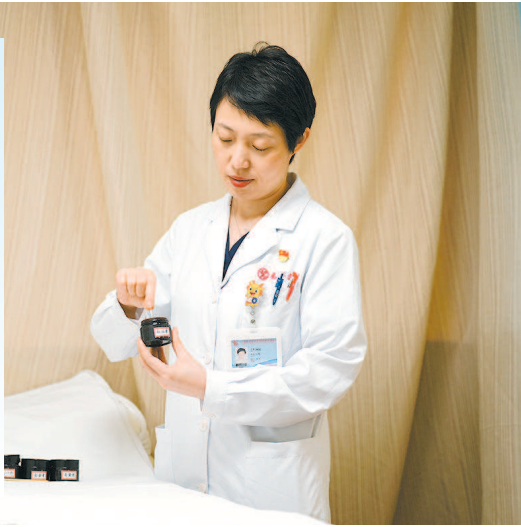
患者小李痔疮严重到无法忍受了,这才来看病。她饮食特别不规律,喜欢吃辛辣的食物,后来连续一个月便血,因为那时并不疼也就没管它。今年春节,症状变得特别严重,坐着和躺着都疼到焦躁。

王琛建议小李预约一个肠镜检查,最终诊断为混合痔,还伴有直肠息肉。以前对痔疮一无所知的小李非常震惊:“我一直以为痔疮不是病,不需要特别治疗。”而这也是很多时年轻人对待肛门疾病的一种较常见的态度。

不会发展为癌 术后很快恢复

痔疮可分为内痔、外痔和混合痔,疼痛、出血等都是常见症状,但有的人并没有明显症状。王琛告诉记者,不是所有的痔疮都需要做手术。对于症状轻微的患者(内痔出血、脱出可回纳),通常会采用保守治疗,如栓剂纳肛、中药坐浴,养成良好的排便习惯;对于出血严重、脱肛长期不能缓解的患者(脱出不可回纳、环型痔),一般需要手术。

这段时间,上海中医药大学附属龙华医院肛肠科陆续迎来不少有“痔”青年就诊,大多是春节以来饮食习惯改变和不规律作息,导致痔疮发作。“有血染外裤的,有只能躺不能坐的,有‘肉球’突出塞不回去的,还有持续出血导致重度贫血的……什么样的痔疮病人都有,所以别小看痔疮,更别把它不当病。”龙华医院肛肠科主任王琛(见图,受访者供图)表示。



患者大多惧怕手术,一是怕暴露隐私部位;二是担心术后伤口愈合缓慢,好几天无法排便。其实,痔疮手术并不复杂,中医肛肠科不仅可以实施各种经典术式,还有很多特色疗法及外用膏药、散剂、洗剂,在不同的阶段促使创口愈合。术后患者并不需要节食,更不需要遏制排便。“在我们病区,虽然有很多患者在入院时痛苦万分,但在手术后能很快恢复。”王琛说。

临床上,经常有患者担心地询问,“痔疮不治会有癌变风险吗?”王琛表示,痔疮是不会发展成肠癌的,它们是两种不同的疾病。但是要注意区别痔疮和其他疾病,比如,痔疮脱出和直肠脱垂容易被患者混淆,她也碰到过把直肠癌当作痔疮的病例。“我接诊过一名直肠癌患者,之前一直都有大便出血的症状,但自己当成了痔疮,没引起重视,到后面才查出来是癌症。”其实,痔疮出血和肠癌患者便血是不一样的。痔疮便血一般发生于排便时,也有便后滴血或是喷射状出血,色鲜红且血与粪便不相混;直肠癌患者便血往往是暗红色,血液多伴有黏液或者脓液。

但是,痔疮患者也有合并肠道肿瘤的风险,所以一般都会建议做个肠镜,看看有无肠道息肉、溃疡增生等。即使是痔疮,也不能仅凭自我判断,需要经过医生检查诊断,包括直肠指检和肛门镜等。此外,不要把所有的肛

周疼痛都视作痔疮,肛门疼痛也可能是由肛裂、肛周脓肿等疾病导致的。

若没有便意 勿久坐马桶

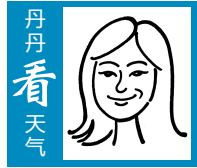
痔疮和排便息息相关,对于这件“最重要的小事”,王琛也遇到了很多认识误区。不少人信奉“每天定时排便”,认为每天必须要排便,最好时间也固定下来。如果没有大便,就认为自己是患了便秘,在马桶上一坐就是半小时甚至更久。这样的做法不仅不会刺激排便,反而会削弱便意,增加痔疮的发作风险。“就排便时间来说,一天2次或两天1次都属于正常现象。”王琛说。

还有患者老是在跟“宿便”对抗,每次都要把大便排干净。王琛表示,大肠有1.5米甚至更长,大便源源不断产生,不可能完全排空大便,没有必要为“宿便”的概念恐慌,更不要担心大便在体内存留过久会中毒。

如何预防痔疮呢?王琛表示,日常多喝水,多进食富含纤维素的食物,能够有效增加大便内的水分。另外还要增加体育锻炼,也会加快肠道蠕动速度,有利于大便通畅。关于排便时间,最好控制在5分钟内,最多不要超过10分钟,不要在马桶上看手机、打游戏、刷刷剧。

本报记者 左妍

昨气温不达标 今日重启入春



本报讯(记者 马丹)冷空气“搅局”,昨天申城平均气温不“达标”,首轮“入春”失败。但是,春天其实就差“临门一脚”

了。暖湿气流已就位,今天早晨起,本市气温上升明显,昼夜温差缩小,全天在9~14℃之间,而未来几天的气温都较为平稳,今天极有可能成为今年的入春首日。

据上海中心气象台预报,未来几天的天气关键词是又暖又湿,明天白天多云到阴,夜里将转为阴有阵雨天气,气温也将进一步抬升,最高气温将升至18℃左右,东到东南风吹拂下,体感会更暖和一些。到了周六,暖湿气流加持,本市阵雨相伴,气温将进一步上升,气温预计在12~19℃。

只不过,初春时节,天气多变,气温起伏。周日至下周初,随着冷空气的到来,本市雨止转多云,气温也会出现短暂回落,最高气温会跌至14℃。但是,即便如此,冷空气已经无法阻挡升温的趋势,此后,本市气温将重回上升通道,最高气温将奔着“2字头”而去。



今日论语

近日,春菜陆续上市,为餐桌带来“春天的味道”。不过据媒体报道,一些市民游客喜欢自己动手,在公园或小区绿地内采摘野菜带回家食用。绿化和食安部门提醒,市民游客应遵守《上海市公园文明游园守则》,不要擅自挖取公园绿地内的野菜、树根、竹笋、种植土,否则不仅破坏自然环境,还有相当高的安全风险。

据统计,上海有120多种野生蔬菜,其中荠菜、草头等已成为常年规模化、标准化种植的蔬菜。与人工种植的蔬菜相比,野菜虽然是自然生长的,但不能误将其看作“绿色食品”,其质量安全并没有保障。野菜生长的土壤、水源等可能已被污染,还可能沾有农药、杀虫剂等。

误食有毒“野菜”的后果不能忽视。去年4月,四川一家6人回老家扫墓,在野外误将只能外敷的化儿草当成血皮菜,采摘食用后没多久陆续呕吐头晕,全家住院治疗。还有人将美洲商陆当作“人参根”采摘,误食中毒后被送入ICU抢救。去年,有地方掀起过“捡菌子”热潮,专家提醒,“采摘野生菌类,没有专业人员指导是很危险的,应坚决杜绝食用”,因为可能存在无毒和有毒菌类混淆的危险。

根据《上海市公园管理条例》,游客应当文明游园,爱护公园绿化,遵守游园守则,违反者要承担相应的法律责任。不仅市民游客应当自觉遵守规则,爱护自然环境,公园绿地等公共场所的管理者也应通过竖立警示牌等方式,提醒人们不要擅自采摘、挖取野菜,普及可能存在的安全风险,并及时劝阻类似行为。

此外,也有网友表示,自己并非想要采摘野菜后食用,而是希望体验野趣。对此,有条件的郊野公园、景点等不妨考虑开设一些游玩项目——当然,是在环境友好、保障安全的前提下。

野菜再诱人 采摘须谨慎

纪玉

瑞金医院近期连续收治5例登革热患者,均有东南亚旅居史

外露皮肤尽可能涂上驱蚊药

最近,上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科连续收治了5例登革热患者。经询问,他们近期都有东南亚旅居史。今年35岁的小陈便是其中之一。

今年春节,小陈和朋友在马来西亚、印尼、越南玩了一周。回国后十多天,便出现40摄氏度高烧。开始,小陈以为是流感,但接下来病情的走向却不简单。据小陈自诉,她在2月28日突然高热,脸上还冒出很多小红疹,并伴有头痛、肌肉及关节痛。在医院检查,血常规基本正常,也不是甲、乙流,便吃了点退烧药。

三天后,小陈体温降了不少,但仍极度疲乏,并出现牙龈出血,她再次赶到医院,一查血常规,白细胞、中性细胞粒和血小板均大幅下降,这显然不是普通感冒。接下来几天,小陈辗转几个科室,仍然没有确切说法。此时,小陈的白细胞和血小板更低了,肝功能也出现了异常,医生告诉小陈,不排除是血液病的可能。

小陈来到瑞金医院血液科门诊,得知小陈旅游的经历后,医生建议她先去感染科排除一下。这在病史采集中叫作“流行病学史”,在传染性疾病预防过程中非常重要。在

感染科门诊,桂红莲医生得知小陈两周前刚从东南亚旅游回来,心中便有了几分把握,且小陈面部颈部潮红,四肢有少许充血性皮疹,发病时有关节痛、头痛等不适,白细胞、血小板明显下降。

“很可能是登革热!”桂医生说,登革热是一种流行于亚热带地区的传染病,属于虫媒传染病,需要单间防蚊隔离。桂医生立即联系了瑞金医院感染四北病区的赵钢德医生,该病区是为应对各类应急传染性疾病预防设立的。随后的检查结果显示,小陈登革热抗原检测(NS1抗原)阳性,证实了桂医生此前的判断。

瑞金医院感染科主任谢青提醒说,登革热属于急性病毒性传染病,多数患者预后良好,但也有个别病人病情危重,有时高热退了,就以为康复了,实际上,病情可能更严重了。

就在春节前,瑞金医院北部院区收治的一例登革热患者就是在疾病第6天体温缓解后出现氧饱和度下降、呼吸困难等不适,经临床判断为登革出血热,给予胸部CT,显示重度肺水肿、胸腔积液合并细菌感染,在医护的精心护理和积极治疗下,已康复出院。

本报记者 左妍 通讯员 李东

相关链接

登革热能预防吗?

登革热起初的症状与感冒、流感相似,但如果2周内登革热疫区(热带与亚热带地区)旅行史,再加上出现“热、痛、红、疹”症状,很有可能就不是普通感冒或流感了。

登革热在我国属于法定乙类传染病。“高热三痛三红+皮疹”是登革热的典型症状。

高热:突发高热(40摄氏度以上);
三痛:剧烈头痛、关节痛、肌肉酸痛;
三红:面红、颈红、胸红;
皮疹:四肢躯干或头面部出现皮疹或出血疹。

预防登革热的最佳方式就是避免被携带登革病毒的蚊子叮咬,如果您在热带及亚热带地区生活或旅行,应穿着浅色长袖衣服及长裤;外露的皮肤及衣服上尽可能涂上驱蚊剂或蚊虫驱避药物;尽量避免在蚊虫出没频繁时段在树荫、草丛等户外阴暗处长时间逗留。