

健康热线

# 防治痔疮 注意休息 避免劳累

女性在怀孕前要切除痔疮吗？如何科学预防痔疮？11月30日，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国人民解放军联勤保障部队第901医院（原解放军第105医院）肛肠科主治医师谢永俊与读者交流。

□郝东红 记者 马冰璐 文/图

## 发现有痔疮后应注意休息 避免劳累

读者：发现自己有痔疮应该怎么办？

谢永俊：首先，注意休息，避免劳累，不要做剧烈运动如骑自行车。饮食上不要吃辛辣刺激食物，不要饮酒，多吃蔬菜水果，多吃粗粮，多喝水。保持大便软化通畅，积极治疗便秘或者腹泻。

其次，大便后和睡觉前用40度左右的温水坐浴10分钟，外用痔疮药物如肛泰或马应龙等治疗。若大便带鲜血较多，可口服槐角丸或痔速宁等药物，若外痔水肿或者血栓形成，可口服迈之灵或地奥司明片等药物。

经以上治疗，大多数情况下痔疮症状会逐渐好转。若治疗1周左右，症状未见明显好转或逐渐加重，建议及时就医。

## 大部分痔疮患者 不需要手术治疗

读者：痔疮什么情况下需要手术？

谢永俊：多数人的痔疮是无症状的痔疮，是不需要治疗的痔疮。只有有症状的痔疮才需要治疗。大部分痔疮患者通过调理饮食和排便习惯，以及药物等保守治疗，都能够达到很好的疗效，而不需要手术治疗。当保守治疗效果不理想，症状反复发作，影响生活质量，或者出现贫血等并发症时建议手术治疗。

## 有手术指征者应积极手术治疗

读者：女性在怀孕前要切除痔疮吗？

养生生活

## 身体健康与心理健康同样重要

星报讯（记者 祁琳）今年84岁的王秀英是蚌埠人，红光满面，耳聪目明，思维敏捷。家庭十分和睦，子女事业有成，老少关系融洽。

王秀英老人在生活上保持规律生活，老人自退休后，不论严冬还是酷暑，每天坚持5:30起床，一日三餐定时定量、粗细搭配、饮食清淡。每天坚持看健康节目。老人一直都说“身体的健康与

健康提醒

## 交通意外猛于虎 莫错过“黄金急救时间”

星报讯（王永生 记者 马冰璐）统计数据显示，道路交通伤害是我国15~44岁人群第一死因，是1~14岁人群的第二位死因。12月2日是全国交通安全日，合肥市一院急诊科专家杨静提醒，交通意外发生后，应尽快拨打120，做好现场急救，包扎固定、压迫止血，莫错过“黄金急救时间”。

最近，一项面向合肥市蜀山社区等多个社区居民的调查显示，近2成居民缺乏安全意识，乘车



谢永俊：从事肛肠专业工作10余年，擅长便血、便秘、肛门疼痛、坠胀、瘙痒、异物脱出的诊断。对于痔疮、肛瘘、肛周脓肿等肛周疾病的治疗有着丰富的临床经验。

谢永俊：准备怀孕的女性若平时痔疮有明显的便血、脱出或疼痛，发作频繁，而且患有便秘等，建议在孕前手术治疗痔疮，防止孕期痔疮发作。所以，除了常规的孕前检查，也应检查肛周疾病，有手术指征者应积极手术治疗，防患于未然。

## 晨起和进食后 1小时内是排便最佳时期

读者：如何科学预防痔疮？

谢永俊：1.专心上厕所：每天定时排便1~2次，晨起和进食后1小时内因胃结肠反射，是排便最佳时期，排便时间控制在5分钟以内，排便困难时可以用手按压左下腹部，或者使用开塞露辅助排便。

2.好好吃三餐：多喝水，每天饮水量不应低于2000ml，多吃富含膳食纤维的蔬菜水果、多吃粗粮，少吃或者不吃辛辣、油腻、油炸刺激食物，忌嗜烟酒。

3.平时多锻炼：进行有规律的健身运动，有意识地进行提肛运动。

4.便后讲卫生：保持肛门周围透气、清洁卫生，能够很好地预防肛周疾病的发生。

□一周病情

## “三高”人群头晕、健忘 当心“中招”血管性痴呆

星报讯（苏文喜 记者 马冰璐）最近，因血管性痴呆前往医院就诊的患者增多，家住合肥市卫楼社区的吴大爷便是其中一位，他患有“三高”，经常头晕、健忘，就诊后被确诊为血管性痴呆。合肥市二院老年医学科主任陈劲提醒，“三高”人群出现头晕、健忘等症状时，应立即就医，可能是血管性痴呆“作祟”。

据了解，血管性痴呆是指由缺血性卒中、出血性卒中和造成记忆、认知和行为等脑区低灌注的脑血管疾病所致的严重认知功能障碍综合征。一旦有脑血管疾病的高危因素或得过脑血管疾病，很容易导致认知功能障碍，最后演变成血管性痴呆。

陈劲提醒，“三高”人群出现头晕、健忘等症状时，应立即就医，可能是血管性痴呆“作祟”，“血管性痴呆患者发现较早时，应该积极控制原发病，戒烟、戒酒，饮食上多吃海鱼、核桃等，以及降血压血糖的食物，多吃新鲜蔬菜，饮食宜清淡。”

□食药安全在身边

问：服药时到底喝多少水才正确呢？

答：研究表明，仅以一汤匙水送服药物者，有60%的药片不能进入胃内，而只能滞留在食管中慢慢溶解并对食管黏膜产生不良刺激，严重者可引起食管炎。服药时，增加饮水量，可使药物快速通过咽部和食道进入胃内，提高胃的排空速度，使药物尽快到达肠道。因为多数药物是在小肠内被人体吸收的。所以药物越早到达小肠，越有利于增强药物的吸收率，提高药效。

另外，增加饮水量还可对溶解度小而剂量大的药物增加溶出量，促进吸收，从而提高血液中药物的浓度。因此，病人在服药时应注意，要用200~300毫升温开水送下，以使药物尽快进入胃内。且服药后不要马上仰卧，以免药物滞留在食管内。

除一般药品外，服用某些特殊药品时的饮水量还要具体药物具体分析。如服用复方新诺明等磺胺类药物，要求病人在服药时每天至少饮水1500毫升。而在服用另外一些药物时则不宜过多饮水，如服麦滋林颗粒剂时，每袋只需15~30毫升水冲服即可，以利于较高浓度下形成胃黏膜保护膜。

□石跃新 记者 王伟伟

□健康资讯

## 合肥农村地区和城市特殊人群 可享免费产前筛查

星报讯（杭春梅 高航 记者 马冰璐）每一对健康夫妇都有生育唐氏综合征婴儿的潜在危险，因此，每一位孕妇都应进行产前筛查。昨日，记者从合肥市妇计中心获悉，合肥市农村地区和城市特殊人群（贫困人群和残疾人群）常住人口可享免费产前筛查。

据了解，截至今年9月，合肥市已完成26730名孕妇的免费产前筛查，与2017年同期相比上升18.39%。专家表示，产前筛查是预防大多数先天性缺陷儿出生的一种手段，即在孕妇怀孕15~20+6周时，通过抽取2~3毫升外周血，检测孕妇血液中甲胎蛋白（AFP）、人绒毛膜促性腺激素（β-HCG）及游离雌三醇（uE3）的浓度，结合孕妇的年龄、体重、孕周、是否吸烟等因素，计算出胎儿可能患有21-三体综合征、18-三体综合征及开放性神经管缺陷的风险率。

□寻医问诊

读者：我怀孕3个多月了，为何还有孕吐反应？

安徽省妇幼保健院产科主任医师陈磊：过了三个月仍在孕吐其实也是正常的，可以说这是早孕反应的区间特殊情况。因为每个人的体质是不一样的，我曾经遇到过一个孕妇吐到临产，大多数孕妇至少会在4个月的时候有明显好转。

□华玲 记者 马冰璐