

痔是一种团块症状,因为齿状线上下静脉曲张引起的团块,这种团块分为内痔和外痔,所谓内痔就是齿状线以上的,外痔则是齿状线以下的,这其中还会伴随着齿状线上下的混合痔。一旦患上这种疾病,会出现肛内肿物脱出,还会伴随着出血的症状,这些症状之下,会感到非常疼还会有坠胀的感觉,让人感到非常难受。

肛裂和肛痿这两种病症前者是肛管齿状线以下的肛管皮肤裂伤导致的疼痛性疾患,后者是因为肛周皮肤与直肠下端的管道感染。前者伴有疼痛,出现便血、便秘和瘙痒的症状,后者会有流脓以及同样的疼痛瘙痒。

肛周脓肿是一种化脓性疾病,主要因为肛管周围软组织间急性感染才形成的,这种病患主要表现为局部疼痛以及坠胀和发热现象。

2 肛肠疾病的术前术后指导

在肛肠疾病的手术之前应该注意饮食,做好术前准备,然后选择择期手术。饮食方面,应该以清淡的食品为主,禁忌吃辛辣刺激性的食物,应该避免吃一些像牛奶、豆浆、地瓜之类的产气食物,避免暴饮暴食,禁烟酒,然后还要做到起居适宜,一定要避免过度的疲劳。手术前需要做的准备是在当天吃清淡易消化的食物,全身麻醉之后之前的晚上十时起禁食禁水,保证睡眠。选择手术时间也非常重要,相关的具体事项应该遵照医院的计划。最后,在手术当天应该换上宽松的衣服,取下所有的首饰以及假牙、隐形眼镜等,然后带齐手术用药按时到肛肠科进行手术。

手术后的日常活动应该非常的注意,手术当天应该尽量

卧床休息,然后要减少不必要的活动,按照规定患者在术后不应该起身活动,这样能够避免渗血情况。在手术后,患者应该适当的多饮水,及时排尿,然后根据实时情况报告医生然后做以解决。术后应该每天换药一次,若出现特殊的渗血情况,酌情可以增加换药次数。手术的恢复还有许多方法能够加快恢复速度,通过耳穴种豆的方法能够止痛、促进排便以及增加血液循环。还有使用药品进行坐浴,可以选择中药或者是西药,这种方法能够解毒消肿、行气止痛。其他的方法还有像微波治疗能够促进血液循环使组织代谢增快,达到消炎、消肿、止痛的作用。手术之后一定要保证心情舒畅还要合理的安排饮食作息,穿衣应该避免紧身的衣服。

3 防治肛肠疾病的方法

肛肠疾病非常可怕,为了预防这一类疾病,相关的人员给出了一些预防方法:养成定时大便的习惯,大便以稀糊圆柱状为佳。减少增加腹压的姿态,如下蹲、屏气,忌久坐、久立、久行和劳累过度。忌食辛辣油腻粗糙多渣的食品,忌烟酒咖啡。多食具有清肠热滋润营养粘膜、通便止血作用的食品。如生梨汁、芹菜汁、胡萝卜、苦瓜、茄子、黄瓜、菠菜、金针菜、卷心菜、苹果、香蕉、黑芝麻等。平时要心情开朗,勿郁怒动火,心境不宽、烦躁忧郁会使肠粘膜收缩血行不畅。

肛肠疾病关乎着所有人的身心健康,所以所有的人都应该将这一种疾病重视起来,做好预防工作,并且要牢记禁忌,避免因不良的生活习惯而产生肛肠疾病,一旦患病,应该谨记肛肠手术前后的注意事项,保证身体得到百分之百的恢复。

拉肚子应该如何预防?

夏 勤

金堂县土桥中心卫生院(金堂县中西医结合医院) 四川成都 610407

【中图分类号】R151

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179(2019)03-126-02

当进入炎热的夏天的时候,外部气温较高,人们通常会食用一些比较冰冷的食物,这样一冷一热就容易造成肠胃不适,导致腹泻的情况,也就是俗称的拉肚子。那么在这样的情况下,我们要如何来预防腹泻情况的发生呢?

一般来说腹泻的情况是为了排除肚子中产生异常反应的物质,也就是一种身体的自卫的机能,如果食用了一些过于生冷的食物,身体会由于不接受,而产生拉肚子的情况。

所以针对这种情况,我们就一定要从嘴巴的饮食开始控制,不要食用一些不适合自己的身体体质的食物。

例如体质较为寒冷的人,就不要使用一些生性较寒的东西,夏天要少吃冰的饮料和食物,如果平常很少吃辛辣食物的人,也不要一下子饮食一些过辣的食品,会容易导致肠胃受到刺激。如果是一些经常出差和旅游的人群,食用一些外地不适合自己的肠胃的食物的话,就会导致腹泻的情况,这种时候往往会被认为是水土不服,所以对于经常出现这种情况的人群,出发外地的时候就要注意饮食。

接下来我们综合的分析一下,如何预防拉肚子:

首先我们需要合理的安排饮食情况,并且注意平常饮食的膳食均衡。一些由于天气变化和身体体质的原因,而选择极端

性的饮食方法都是比较错误的。不能够由于过于炎热或者是身体过于不适而完全的不吃荤菜或者是不吃素菜。这样会容易造成营养摄入不完善,而导致肠道内的菌群发生紊乱或者是缺失。

所以尽管在天气比较炎热的情况下,也要保证蛋白质和其他营养的定量摄入,要有足够的营养来支撑身体的需求。

第二点就是一定要注意食材原料的卫生安全问题。对于一些稍有腐败迹象或者是已经腐败的食品原料,一定要丢弃,千万不要想着不浪费,这样有可能会吃了一些不太健康或者是对人体有害的微生物。除了注意原材料的安全以外,一定要注意饭前洗手,不要用脏手抓食物直接进食,不要边吃自己的食物边喂自己家里的宠物,这样容易导致细菌感染。有时候食物不一定能够在一餐内吃完,所以为了避免浪费,一定要放在冰箱中保存,用保鲜膜包好,抑制食物中微生物的生长。并且对于一些本身存在较多微生物的食物,像是田螺等,一定要在烹饪之前做好卫生清洁工作。烹饪过程中使用的水也一定要是煮熟后的水,不要直接使用生冷的。

第三点就是一定要注意温度的变化,来调节自己的起居状态和穿衣情况。如果再出现骤热或骤冷的情况下,衣着不恰当会容易导致肚子受到风寒,也容易引起拉肚子。或者是

在身体比较脆弱的情况下,连续熬夜,吃饭时间不正常,也容易导致人体陷入疲劳状态,就会降低身体的抵抗力。

第四点,平常要注意自己的饮食环境和生活环境的卫生情况。在吃过饭之后,使用过的碗筷一定要及时清洗,不要过长时间的存放导致微生物的滋长。筷子筒底之类容易储水垢的地方,也一定要进行定期的清洗,筷子在使用过一段时间之后,也最好进行定期的更换,并且在使用新筷子之前

要对新筷子进行沸水消毒。

如果在做好了所有的预防手段的情况下还是不小心产生了腹泻的情况,就一定不要自行乱用药,防止使用错药物导致腹泻加重。如果在一段时间之后腹泻的情况没有改善的话,就建议去医院进行治疗。并且在自己有腹泻症状的情况下,避免与家人有过多的接触,避免与家人共用餐具等,防止将身体内的微生物带入家人,导致家人也产生腹泻的情况。

寻常食物防治哮喘

彭碧玉

成都高新技术产业开发区第三人民医院 四川成都 641418

【中图分类号】R247.1

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-127-01

随着全球气候变暖、环境不断恶化,哮喘发病率呈现急剧上升的趋势。如何做好哮喘的预防和治疗是医务工作者和普通大众共同面临的挑战。笔者从医二十几年来,哮喘病人最关心、咨询最多的就是:除了药物治疗外,对饮食有什么特殊要求吗?答案是肯定的。下面,笔者就和大家谈谈哮喘患者的饮食注意事项问题。对于哮喘患者来说,养成严格的日常饮食习惯是一项非常重要的内容。首先,由于哮喘的发病机制,决定了哮喘患者在饮食上有诸多的禁忌,如避免进食鱼、虾、蟹等常见会引起过敏的食物,对于这一点,相信绝大多数哮喘患者都了然于胸;再者,大自然丰富资源的馈赠是一切生命个体的动力源泉,一些日常生活中最寻常的食物,如果吃对了,对于防治哮喘是大有裨益的。对于哮喘患者而言,在挑选食物时,就要学会做到“慧眼识物、趋利避害”。那么,哪些食物对预防和控制哮喘有辅助作用呢?相信有很多患者朋友并不了解或者一知半解。接下来,笔者就为广大患者朋友介绍几种最常见的:

◆水果类

梨:梨味甘微酸、性凉,归肺经、胃经,具有清热降火、润肺祛痰、养阴生津、滋肾补虚、清胃泻火、润肠通便之功效。因此,哮喘患者常吃梨,能够达到有效缓解咳嗽、咳痰的效果。

橘子:橘子性味甘、酸而湿、无毒,归肺经、胃经、心经、肝经,其中的橘叶、橘核、橘络均可入药,具有开胃生津、健脾止泻、润肺止咳、行气宣痹、疏肝解郁之功效。哮喘患者食用橘子可达到润肺止咳的效果。

柚子:柚子性寒、味甘酸,具有健脾、止咳、解酒之功效。哮喘患者食用柚子可获得止咳祛痰的效果。

食疗方:三丝拌柚块

将 200g 柚子去皮之后切成块,将 50g 荸荠去皮切成丝,将 30g 腐竹用温水泡软切丝,将少量香菜切段。然后将以上所有东西放入盘中,撒上盐、味精,导入香油和醋,拌匀即可食用。这道菜具有清热解毒、润肺止咳、化痰利肠的功效。

◆蔬菜类

白萝卜:白萝卜性味甘、辛、平,具有丰富的营养物质。哮喘患者食用白萝卜能够获得消食化痰、下气宽中的效果。同时研究指出,白萝卜对于抑制哮喘、改善免疫力也具有一定的好处。

丝瓜:丝瓜富含丰富的蛋白质、脂肪、钙磷等元素及多种维生素和碳水化合物。同时丝瓜还具有凉血解毒、清热利肠的功效。

山药:山药性温味甘,无毒,具有补中益气、健肾固精、补脾胃、止泻泄、长肌肉、益肺的功效。且研究指出,山药营养丰富,含有蛋白质、糖类、维生素、矿物质、淀粉、精氨酸、黏液质,具有补而不滞的作用。哮喘患者食用山药可获得降气平喘、宣肺止咳的效果。

食疗方:山药杏仁粥

取 1000g 山药去皮切片,将其煮熟;取 100g 粟米炒香,磨成细粉,取 20g 杏仁炒熟,去皮尖切成碎末。将以上食材混合均匀,每次取 10g 加入酥油即可食用,每日使用 2 次,在空腹时以温开水送服。

◆坚果类及豆类

花生:花生具有和悦脾胃、润肺化痰、滋养调气之功效。对于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘等疾病就有一定的改善功效。哮喘患者进食花生不仅对于治疗哮喘本身具有裨益,同时对于改善患者的其他症状也有一定的效果。

核桃:核桃性味甘温、质润无毒,归肺经、胃经、肾经,具有益肺平喘、养胃助纳、补肾健脑、调肝和血、润肠通便的功效。

绿豆:绿豆性凉味甘,具有清热解毒、利尿消暑、止咳健胃、除烦消肿之功效。

食疗方:冬瓜绿豆汤

取 200g 冬瓜去皮去瓢切成块,取 100g 绿豆淘洗干净。在清水中加入葱姜,绿豆,大火烧开转中火煮到绿豆软烂,然后将切好的冬瓜放入水中,继续煮,煮到冬瓜软而不烂,放入盐即可。

以上所介绍的几种食物,均是生活中比较常见且对哮喘防治、改善哮喘症状具有裨益。但是需要注意的是,某些哮喘患者会对其中一些食物具有过敏情况,所以对于这类患者来说,一定要在明确自己不会产生过敏反应的情况下食用和使用食疗方,方可获得良好的受益。哮喘是一种非常复杂的疾病,需要采取多方面综合治疗,食疗仅仅是辅助功能,并不能代替药物治疗,广大患者朋友在遇到问题时,一定要咨询专业人士,及时对症治疗。