

痔疮日常护理小知识

曾晓梅

宜宾市第三人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-080-01

俗话说十有九痔,任何年龄段人群都有可能患上痔疮,在我国痔疮发病率一直居高不下,是最常见的肛肠疾病之一,特别是近年来痔疮在年轻群体中的发病日益升高,对人们正常的工作、学习及生活造成很大影响。一旦患上痔疮,那种痛不欲生的感觉非常折磨人,而又难以启齿无法对人倾诉,无形中给患者造成生理和心理上的双重压力。因此,除了手术及药物治疗,痔疮日常护理就显得尤为重要,对于痔疮患者来说,最为关心的是如何做好日常护理工作,防止痔疮复发?日常护理又有哪些注意事项呢?

一、均衡饮食

痔疮与现代人的不节度饮食和不良生活习惯有很大关系,饱食久坐会造成臀部静脉血液回流不畅,久而久之诱发痔疮。在日常生活中痔疮患者应注意饮食清淡,多吃富含纤维素的新鲜蔬菜、水果,比如:芹菜、绿豆、菜心、胡萝卜、苹果等,多喝白开水,少喝饮料,戒酒。痔疮患者应避免频繁摄入辣椒等辛辣食物,尽量不吃羊肉、海鲜等刺激性食物,防止由于刺激性食物影响肠胃功能,导致便秘或腹泻反复发作进而损伤刺激肛肠,致使痔疮复发或伤口恶化。

二、清洁卫生

不良个人卫生习惯导致细菌滋生也是诱发痔疮的主要原因之一,痔疮患者应注意做好个人卫生,保持自身清洁。由于痔疮位于肛门部位,对于痔疮患者每次排便后,应使用淡盐水及时冲洗肛门,防止排泄物残留,导致粪便中的各种细菌、毒素在肛门部位繁殖滋生,刺激痔疮患处,使肛门处出现红肿、疼痛等发炎症状,从而造成痔疮的复发或加重。特别是一些腹泻患者而言,由于排便频率增加,如果未能及时清洁或清洗肛门,很容易导致痔疮反复发作,因此及时水洗患处是最好的清洁护理方法。痔疮患者便后应使用柔软舒适的正规厂家生产的卫生纸擦拭臀部,粗糙的卫生纸不仅质量难以保证,而且可能保留刺激性化学物质,容易对肛门造成刺激损伤,导致再次诱发痔疮。因此,尽量少用卫生纸擦拭肛门,可用清水代替并使用柔软的棉布或棉毛巾轻轻拍干臀部表面多余水分,并轻轻按摩肛门部位。电动肛门护理包是专门针对痔疮患者日常护理的一种自动装置,患者每次便后也可利用自动清洁器帮助清洗肛门,再用消毒巾擦拭肛门处,防止粪便中的病菌残留,使破溃伤口反复发炎而便血,影响痔疮愈合速度。

每日洗澡的同时应注意清洗干净臀部,尽量不要使用含有化学添加剂的肥皂、沐浴液,避免对肛门产生化学性刺激。同时,可每日使用高锰酸钾或清温水进行熏蒸坐浴,在浴盆中倒入温水或稀释的高锰酸钾溶液,水量足够覆盖肛门部位即可,每日数次浸泡清洗 10-15 分钟,有利于松弛肛门括约肌,

加快肛门部位静脉流动速度,缓解患处疼痛,消除水肿,促进肛门局部炎症吸收,使痔疮伤口更好地愈合。洗澡时也可将电动肛部药浴盆置于马桶上,倒入稀释后的高锰酸钾溶液,按照医嘱采用坐姿完成熏蒸坐浴。

三、日常起居

在日常生活起居中,痔疮患者应避免长时间的站立或久坐,纠正不良的生活习惯,坐姿时应确保肛门部位悬空透气,坐在棉布坐垫上,保证痔疮患处通风透气,加快肛门部位血液循环,促进肛门部位疼痛、水肿等发炎症状的愈合,缓解患者的不适感,如果患者因工作学习需要,必须长时间久坐,可在椅子上面放上一个棉质枕头,还可利用痔疮专用肛部支撑垫帮助患者始终处于悬空透气的坐姿状态。痔疮患者要注意多卧床休息,可侧卧或仰卧,也可在臀部下面垫上枕头俯卧在床上,防止人体重力压迫导致痔疮红肿和静脉炎症,而对于处于妊娠期的痔疮患者,侧卧是最佳睡姿,有利于减轻痔疮带来的不适感。

患者应尽量穿戴棉质透气的宽松衣物,保证血液循环畅通,缓解肛门局部压力,使臀部皮肤表面汗液能够及时挥发,防止积蓄的汗液刺激痔疮创口,加重痔疮病情。另外,患者应保持健康的排便习惯,尽量不要刺激肛门区域,采用物理方式或者非处方药来缓解肛门瘙痒和疼痛。另外,痔疮患者也可每日进行数次物理疗法护理,在冰敷肛门 10 分钟后再继续热敷 10-20 分钟,使肛门括约肌保持正常的生理功能。

四、适当运动

适当的运动不仅能够使痔疮患者养成健康的生活习惯,而且可以帮助患者树立战胜疾病的信心,定期的有氧运动可促进心血管、肠道消化以及肌肉组织的正常功能,因此,适当进行有氧运动是痔疮日常护理的重要内容之一。特别是在痔疮未发作时,患者可选择快走、慢跑、游泳、太极拳等常见的运动进行适当的体育锻炼,以此缓解痔疮的各种不适症状,一旦痔疮急性发作就应避免运动,注意多静卧休息,防止肛门局部静脉回流导致炎症加剧,不利于痔疮的恢复。

五、心理保健

患者心理精神状态与痔疮的治疗康复有着密切关系,相当一部分患者由于缺乏对痔疮的正确认识,不能从思想上正视自己的痔疮病情,痔疮发作时情绪波动较大,并出现焦虑、烦躁、恐惧等多种不同心理状态,痔疮患者意识中的心理创伤很大程度上会加剧痔疮症状,不利于痔疮的治疗与恢复。因此,对患者进行必要的心理疏导,消除心理创伤是痔疮日常护理中的重要环节,帮助痔疮患者面对疾病学会自我调节,保持平稳的心理状态,不被疾病吓倒,使患者以愉悦豁达的心境面对痔疮的治疗与康复。