

熬夜吃辣真的会惹怒痔疮吗？中医教你避开肛肠养护的这些大坑

胡尚刚

成都西区医院 610036

【中图分类号】R266

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 01-092-01

对于不少人来说，熬夜和吃辣是一种生活方式。然而，常听到一句俗话：“熬夜吃辣会惹怒痔疮。”这是真的吗？实际上，熬夜和吃辣并不是直接导致痔疮的罪魁祸首，但它们确实可以成为触发因素。熬夜常常伴随压力大，这可能导致便秘，而便秘是痔疮加重的原因之一。吃辣则会加速肠道蠕动，对于肠胃敏感的人来说，可能导致腹泻，从而加剧肛门的刺激性。然而，并非所有人都会因吃辣而诱发或加剧痔疮。关键在于个人体质和肠胃状态，而不是单一的饮食习惯。

中医护肛宝典：避开痔疮大坑的小妙招

在现代生活中，许多因素都会影响肛肠健康。中医调整整体的平衡和身体的调和，它认为痔疮与“湿热下注”、“气血瘀滞”有关。要避免痔疮发作，首先要从饮食和生活习惯入手。饮食方面，合理地摄入富含纤维的食物，如全谷物、豆类和蔬菜水果，可以促进肠道健康，防止便秘的发生。此外，保持充足的水分摄入，促进体内代谢和毒素排出，也是一种保护肠道和肛门的有效方式。

生活习惯方面，规律作息以及适度的运动是防止痔疮浮现的重要手段。增加下肢活动可以促进肠道蠕动，有效减少便秘的风险。在中医养护方法中，艾灸是一种温和且有效的方式，通过刺激人体特定的穴位，有助于改善局部的血液循环，缓解瘀滞。同时，定期进行温水坐浴也能舒缓局部不适，减少肛门区域的充血。尽管如此，年轻人熬夜还是得节制，辛辣食物也需要适量。

不靠谱的痔疮传言，你中招了吗？

很多关于痔疮的传言广为流传，有些令人哭笑不得。例如，有人认为“坐久了就一定得痔疮”。事实上，长时间坐着确实会导致肛门部位压力增加，从而增加痔疮发生的风险，但这并非必然。关键是要保持坐姿的正确性和适时活动，调节姿势和缓解压力。还有一种说法是“便血一定是痔疮导致”。这种观点是片面的，便血有可能是多种疾病引起的，如炎症性肠病或直肠癌，必要时应当及时就医，以便排查。

还有一种误区是“痔疮自然就会好”，不需要治疗。事实

上，提前进行适当的干预和治疗可以有效缓解症状，防止病情恶化。中医认为，通过内外调理的结合来治理痔疮有其优势，而不是仅仅依靠自然恢复。此外，某些所谓的“偏方”治痔疮也需要小心甄别，以免不当使用加重病情。

比如，有的患者认为“只要不痛，就不用管它”。这种想法可能会导致病情加重。即使在没有明显症状的时期，痔疮可能会逐渐发展，因此，适时的检查和关注是必要的，尤其当出现轻微不适时，更应引起注意。

另一种常见的错误观点是“过度清洗可以预防痔疮”。虽然保持良好的卫生习惯对肛周健康至关重要，但过度清洗，尤其是使用刺激性肥皂或者热水冲洗，却可能破坏肛周皮肤的天然屏障，导致皮肤干燥和破损，从而更容易受到感染和刺激。正确的方法是使用温水和温和的清洗剂，保持适度的清洁即可。

还有人认为“痔疮手术是唯一的解决方案”。事实上，手术并不是痔疮治疗的首选。大多数情况下，通过调整生活习惯、饮食以及中西医结合的非手术疗法可以显著改善症状。手术通常只在病情严重、非手术疗法效果不佳时才被考虑。

最后，许多人会因为“害羞”而延误就医，这种行为需要纠正。肛肠健康是整体健康的一部分，在医学中，痔疮是非常常见的问题，不应该因为羞于启齿而拖延治疗。及早咨询专业医生意见，进行适当的评估和治疗，可以有效改善生活质量，也避免不必要的痛苦。

在日常生活中，护理肛肠健康的要素在于坚持和自律，同时要避免某些不科学的误区影响判断。通过调节饮食、增强运动、改善作息和利用中医方法进行适当保健，人们完全可以实现良好的肛肠健康。在日常生活中，保持对自身身体状态的敏感度，及时做出调整，可以降低痔疮带来的不便和痛苦。最重要的是要以一种轻松幽默的心态面对。如果你身边有人常常困扰于这一问题，不妨把这些建议分享给他们，让生活少些“负担”，多些自在。

(上接第 91 页)

下为患者选择合适的抗生素。同时还应当加强营养支持以提高患者的抵抗力。当患者确诊静脉血栓以后，应当在医生的见一下接受抗凝或溶栓治疗，还要避免不要让患者长时间卧床。同时，家属和护理人员也要对患者的病情变化进行关注，并随时将患者的病情情况向医生汇报。

七、康复锻炼与生活方式

很多肿瘤患者想要恢复身体功能，提高生活质量，就需要在医生的建议下做一些康复锻炼，比如可以进行一些简单的散步、太极拳等轻度运动。建议患者每周至少进行 3-5 次锻炼，每次锻炼的时间以 30-60 分钟为宜。此外，患者保持良好的生活方式也能够一定程度上促进患者的康复。建议患者保持好规律的作息、充足的睡眠，多做运动，同时注意改掉吸烟、

饮酒等不良习惯。

八、家庭护理与社区资源

在肿瘤患者的康复过程中，家庭护理非常重要。对于家属来说也需要掌握基本的护理技能，如更换造口袋、注射药物等。此外，社区资源也是肿瘤患者康复的重要支持。患者可以多参加由社区组织的肿瘤患者康复活动以及交流分享会等，通过病友交流能够增进彼此的了解和支持。同时，社区也可以为肿瘤患者提供一些实用的服务，如上门护理、康复指导等。

总的来说，肿瘤的护理是一项综合性的工作，不仅需要医务人员努力，也需要患者、家属共同参与进来一起努力。通过掌握一些实用的护理小技能，大家就能够更好地照顾肿瘤患者，提高他们的生活质量，让他们在面对疾病的挑战时更加坚强和勇敢。