

简论肛肠疾病特征及其预防

许璟松

DOI:10.12238/hpmr.v2i1.6690

[摘要] 肛肠疾病的类型比较多,常见的有痔疮、肛裂、肛瘘以及肛周脓肿等,其对于民众的日常生活危害极大。并且导致肛肠疾病的原因也比较多,因此为了预防肛肠疾病的发生,本文从肛肠疾病的相关概述出发,简述了肛肠疾病的常见类型及其危害性,对肛肠疾病的临床特征、肛肠疾病的病因及其预防策略进行了论述分析。

[关键词] 肛肠疾病; 类型; 危害性; 特征; 病因; 预防策略

中图分类号: R59 **文献标识码:** A

A Brief Discussion on the Characteristics and Prevention of Anorectal Diseases

Jingsong Xu

[Abstract] There are many types of anal and rectal diseases, including hemorrhoids, anal fissures, anal fistulas, and perianal abscesses, which pose a great threat to people's daily lives. And there are also many reasons that lead to anal and rectal diseases. Therefore, in order to prevent the occurrence of anal and rectal diseases, this article starts from the relevant overview of anal and rectal diseases, briefly describes the common types and harmfulness of anal and rectal diseases, and discusses and analyzes the clinical characteristics, etiology, and prevention strategies of anal and rectal diseases.

[Key words] Anorectal diseases; Type; Harmfulness; Characteristics; Etiology; Preventive strategies

肛肠疾病是肛门、肛管、直肠病的总称,是人类一种常见的临床疾病。肛肠疾病不仅对于人们的身体健康造成了很大的危害,对于患者的日常生活也产生了不小的影响。基于此,以下就肛肠疾病特征及其预防进行了论述,旨在预防肛肠疾病的发生。

1 肛肠疾病的相关概述

肛肠疾病是生活中最为常见的疾病之一,发生率较高。从广义层面上而言,一旦是出现在肛门和大肠上的疾病皆被称为是肛肠病,高达180多种。而从狭义上而言,在肛门与直肠上的疾病皆称为肛肠疾病,常见的有30多种,在这当中我们最为常见的是外痔、内痔、混合痔、肛瘘、肛裂等。研究发现,肛肠疾病的发生率高达59.1%,发病率最高为痔疮,占总比例87.25%。但是实际上绝大多数人都并未意识到此种肛肠疾病的危害,认为此种疾病无关紧要,只需要自行购买药物就能得以缓解。然而实际上,一旦肛肠疾病得不到有效治疗会产生严重的后果,轻则使患者出现便血、便秘、脱肛等现象,重则会直接导致血管破裂,无法排便,使患者面临巨大的疼痛,给患者生活带来巨大的不便。

2 肛肠疾病的常见类型及其危害性

2.1 肛肠疾病的常见类型。(1) 痔疮。远端直肠的黏膜下和皮下静脉丛扩张并弯曲形成软静脉团,这里所指的痔疮,包括内痔、外痔、混合痔,是肛门直肠末端的静脉曲张和肛门黏膜形成一条或多条软静脉的慢性疾病。(2) 肛瘘。肛瘘又称“肛门直

瘘”,主要由肛管破裂和直肠脓肿或切口脓肿形成。脓肿逐渐缩小,但肠内容物继续进入脓腔。在狭窄愈合过程中,往往会形成一个曲折的空腔,引流不畅,不易愈合。久而久之,腔体周围会出现大量疤痕组织,形成慢性感染通道。中医称此病为“悬痈”、“坐马痈”、“脏毒”等。多为肛门及直肠周围脓肿破裂,久而久之形成肉芽肿肛管所致。(3) 肛裂。肛裂是皮层下形成的小溃疡,锯齿线平行于肛管纵轴,长约0.3~1.0厘米,呈梭形或椭圆形。它经常引起剧烈的疼痛并且难以治愈。肛裂被认为是不能快速愈合的疾病,并且通常是无症状的。肛裂常发生在肛门前后之间,以肛门后方为主,两侧较少。肛门皮肤从一个小开口开始,有时分成皮下组织或直至括约肌的表层。开口是线性的或棱柱形的。如果肛门是开放的,开口将是圆形或椭圆形。(4) 肛周脓肿。急性化脓性感染发生在肛管和直肠周围的软组织或在其周围的空间中并形成脓肿,称为肛管和直肠脓肿。其特点是溃疡自破,或术后开放引流,常形成肛瘘。肛瘘是一种常见的肛肠疾病,是肛肠炎症病理过程的急性期。肛瘘是一个慢性阶段,常见病原菌有大肠埃希菌、金黄色葡萄球菌、链球菌和铜绿假单胞菌,偶见厌氧菌和N/MED结核分枝杆菌,常为多种细菌的混合感染,也伴有侧面病变。肛门周围的皮下脓肿是最常见的,主要是由肛门腺感染引起的,它向外或直接从外括约肌的皮肤下部扩散。

2.2 肛肠疾病的危害性。(1) 贫血。痔疮患者以便血为主要

症状,常有贫血症状。如果不及时治疗,会出现昏厥、疲劳、头晕、虚弱,长时间坐着后突然的站立姿势和随后的坐姿都可能导致昏厥。(2)引起皮肤湿疹。随着痔疮脱出和括约肌松弛,从肛门渗出的粘液刺激皮肤,引起瘙痒和肛门湿疹。(3)直肠恶化。如果痔疮不能及时治疗,病变会继续恶化,导致病变区域的细胞出现病变,从而导致直肠病变。(4)女性痔疮可引起妇科炎症。如果痔疮出血或发炎,细菌经常繁殖,引起各种泌尿生殖系统炎症,如阴道炎、尿道炎、膀胱炎和附件炎。

3 肛肠疾病的临床特征

肛肠疾病的临床特征主要表现为:(1)便血:可能发生在排便前后。可能是纯便血或与粪便混合。(2)肛门直肠疼痛:由于肛门内神经丰富、感觉敏锐,刺激后容易出现疼痛或剧烈疼痛。刺痛、胀痛、灼痛、坠痛等症状。可能发生在排便、排便或其他时间。(3)肛门直肠隆起:是直肠病变刺激引起的局部症状。主要表现是在轻的情况下只能看到部分充满和下降。最严重的是那些经常上厕所,然后一次又一次摔倒的人,这是非常痛苦的。(4)肛门肿块脱垂:指直肠或肛管突出或赘生物,通过肛门脱垂。在轻度病例中,它仅在排便时从肛门脱出。在严重的情况下,当腹部压力增加时,如咳嗽、蹲下和用力抬起时,它会下垂。(5)肛门渗出:不仅可以从瘘管溢出,也可以从肛门或肛周皮肤溢出。(6)肛门瘙痒:刺激肛门和周围皮肤引起的瘙痒和不适。(7)腹痛:肛门直肠疾病的腹痛大多集中在小腹和小腹,主要由腹腔和盆腔组织和血管的病变或功能障碍引起。(8)腹胀:结肠、直肠和肛管的病变经常导致腹胀和不适。(9)腹泻:病人经常有更多的大便次数。粪便稀薄或呈水样,还能看到脓和血。

4 肛肠疾病的病因分析

4.1排便习惯不好。很多人没有养成良好的排便习惯,如厕过程中喜欢玩手机、读报看书等,导致下蹲时间过久,长此以往会直接造成肛肠直肠内淤血进出,引发肛肠疾病的产生。部分人则是喜欢在上厕所时吸烟,此种行为会直接影响大脑排便反射过慢,导致患者出现便秘的症状。部分人则是在排便时用力过大,并不管是否有便意,造成盆底肌肉与直肠肛门的负担增加,导致局部产生淤血,引发疾病。

4.2排便异常。引发肛肠疾病产生的重要因素之一是便秘和腹泻。便秘是最为主要的因素,是引发肛肠疾病的重大元凶,由于粪便中含有诸多有毒物质,粪便长期停留于患者直肠中会加剧直肠癌的发病率,对直肠周围血液循环造成负面影响。一旦强行排出肛门会承担较大压力,造成肛门出现裂口、肿胀、淤血等病理改变,从而引发肛肠疾病。此外,腹泻也是引发肛肠疾病的“元凶”,腹泻会为肛门增加细菌感染率,导致患者出现炎症外痔、肛瘘炎、肿胀等系列疾病。

4.3饮食习惯不规律。日常生活中,多数人的饮食不规律或是喜欢饮用一些刺激性的食物,部分地区的人民喜欢辛辣滚烫的食物,此部分地区的人员肛肠疾病发生率远比其他地区的高。加上随着社会经济展下,人们生活质量逐渐富足,更喜欢吃精细粮食并不喜欢吃粗粮,会影响粪便的成分,引发肛肠疾病。且

绿叶菜种类和其他饮食种类结构的改变,如纤维素、蛋白质、淀粉、脂肪等摄入量的改变下,也会引发粪便异常,在饮食结构不均衡下会直接引发肛肠疾病。此外,爱喝酒及酗酒的人,患上肛肠疾病的概率也远比常人多,酒精会直接对消化道黏膜产生刺激,导致消化道血管扩张,使肠胃功能紊乱,引发肛肠疾病。

4.4慢性疾病原因。慢性疾病患者,如肺气肿、慢性支气管炎等疾病,也会对肛肠疾病的发生产生影响,如,部分人群体质较为虚弱或是长期出现营养不良,会直接导致肛门括约肌松弛无力,容易患上肛肠疾病。一些长期患有慢性疾病肺气肿、慢性支气管炎人群,在咳嗽时会导致腹压加剧上升,造成盆腔出现淤血,引发疾病。除此之外,一些腹泻、结肠炎、慢性肠炎等疾病也会诱发肛肠疾病的产生。因此,要想更好地预防肛肠疾病,需要结合患者的实际情况采用科学合理的防范措施,以此来达到最佳的预防效果。

4.5职业性需要。随着社会经济的发展,让社会上的岗位不断增多,部分工作需要人们长期站立,如超市结账员、衣服销售员、教师等,部分工作则是需要长期久坐,如银行工作人员、办公室白领等。而久坐和直立都会直接导致直肠盘位于人体下部,导致痔静脉回流不畅,极易诱发疾病。

5 肛肠疾病的预防策略

5.1养成良好的排便习惯。要在日常生活中养成良好的排便情况,在排便过程中养成不吸烟、不看报、不玩手机的良好习惯,减少排便的时间和肛门局部的刺激。且在进行排便过程中,无论是否有便意,都不应用力,避免由于用力过度出现肛门局部淤血的情况,在日常生活中养成定时排便的好习惯,确保早晚一次,更好地避免肛肠疾病的产生。

5.2采取适当的方式解决排便异常。便秘会对人体产生损伤,大便干燥要及时解决,切勿采取久蹲和用力,要解决科学合理的方法,如在医嘱下使用开塞露通便。且在便后要注重清洁,尽可能用温水进行冲洗,且可以适当地做一些提肛运动,条件允许可以采用冲洗干燥器对肝部进行烘干。具体而言为:第一,便后肛部护理。每次大便后要避免用粗糙便纸反复擦拭肛门,可用温凉水进行清洗,再用干布或吸水纸擦干,并用意识收缩肛门。睡前可用中药或温热水熏洗坐浴,避免使用皂水、酒精等刺激性液体。第二,注意肛门健康。在生活中不妨多对肛门进行锻炼,使得肛门的血液变得通畅,其中经常做提肛运动可以有效的调节身体,缓解不适。注意肛门清洁可以远离细菌感染,让肛肠疾病远离自己。不要久忍排便,避免形成习惯性便秘,减少干硬的粪块对肛管直肠所造成的冲击压迫和撕裂伤。

5.3加强饮食控制。在日常的饮食上,要确保一日三餐能做到饮食均衡合理,注重饮食中的粗细、荤素搭配,杜绝暴饮暴食和偏食现象的产生。尤其是在夏季,温度过高下会导致湿度较大,在温湿环境下极易为细菌的繁殖提供条件,食物变质过快会导致肛肠疾病发生率提高。因此,要注重饮食安全卫生,杜绝食用不干净食物,从而造成腹泻、呕吐等现象,防止病从口入。此外,要多食用富含膳食纤维的食物,多吃水果蔬菜,尽量少喝酒、少

吃辛辣食物,吃饭要细嚼慢咽。具体而言表现为:(1)忌食过硬食物:牛肉干、咸鱼、炒豆子等硬性食物吃完后因消化过慢,会在肠胃里长期滞留,产生较多气体而引发腹胀。(2)调整饮食习惯:除狼吞虎咽外,边走边吃等不良习惯也会很容易吞进不少空气;此外,常用吸管喝饮料也会使大量空气潜入胃部,引起腹胀。(3)少食高纤维食物:如土豆、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等蔬菜,它们都很容易在肠胃内部制造气体,从而导致腹胀的出现。(4)适度补充纤维食物:高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化、吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

5.4及时治疗慢性疾病。针对慢性疾病如便秘、慢性腹泻等,要到正规医院及时治疗,患者切勿自行购买药物治疗,且要遵循医嘱。此外要求健康的生活方式,要合理地安排生活起居,在生活中要注意劳逸结合,形成健康的生活规律,确保每天睡眠为8小时以上。避免长期站立、久坐、久蹲等,一旦发生此种行为要及时舒缓筋骨,避免出现局部血液不循环等状况,及时预防疾病。

5.5科学合理进行体育锻炼。根据研究显示,大部分的患者出现肛肠疾病是因为缺乏运动,经常久坐、久站导致的,所以这部分的患者在生活中必须要重视运动,通过运动改善身体机能,继而达到治疗肛肠疾病的目的。做仰卧起坐运动,可增加腹肌力量,对于提高排便功能很有帮助。每日做半小时提肛运动或直接用手指按揉肛门。借助适当的体育锻炼能起到改善身体,提高人的免疫力。步行是最简单与安全的运动,也可以通过慢跑、打球、游泳等运动,结合自身实际情况选择锻炼项目。运动时间确保

20-30分钟即可,每周锻炼3-4次,在锻炼中要循序渐进,切勿操之过急。

5.6保持愉悦的心情。不良的情绪会导致人体消化功能出现失常,如生气、郁闷、紧张、焦躁等,皆为影响到人体的消化功能,因此我们要在日常生活中保持心情愉悦,确保自身的情绪平稳,对生活中不愉快的事情要保持平和心态,让自己能时刻处于愉悦的环境里。

5.7戒除烟酒。抽烟喝酒是不少人都喜欢做的一件事情,如果经常抽烟喝酒会影响到人体健康,同时影响到人体排泄功能。因此,戒除烟酒是帮助大家远离肛肠疾病的好方法。

6 结束语

综上所述,肛肠疾病是临床常见的疾病之一,其类型比较多,常见的有痔疮、肛裂、肛瘘以及肛周脓肿等。并且肛肠疾病不仅对于人们的身体健康造成了很大的危害,对于患者的日常生活也产生了不小的影响。因此为了预防肛肠疾病的发生,必须加强对肛肠疾病特征及其预防进行分析。

[参考文献]

- [1]朱相兵.中西医结合治疗肛肠疾病的临床分析[J].使用中西医结合临床,2019,37(12):27-28.
- [2]郑亚军.浅析普外科临床病例分析中常见问题及对策[J].科教导刊:电子版,2018,37(34):201-202.
- [3]梁英.肛肠手术并发症的临床治疗具体方法分析[J].中外医疗,2019,38(26):39-40.
- [4]肖烈.挂线疗法在肛肠疾病治疗中的临床应用研究[J].医药卫生,2021,(5):2.
- [5]夏常青,王新征,房文辉.中西医结合无痛化治疗模式在肛肠疾病患者围手术期的应用[J].山东医药,2021,61(13):3.