

# 秋季,别让肛肠继续“亮红灯”

女性发病率高于男性,秋季进补要适可而止



■ 本报记者 马珂  
通讯员 杨秋梅

秋季,随着气温逐渐下降,天气逐渐变得干燥。一些肛肠疾病患者在这个季节,纷纷赶到医院治疗。近日,记者在解放军第187医院门诊部看到,前来治疗肛肠疾病的患者络绎不绝。

“我爱吃辛辣食物,今年夏天的时候得了痔疮,特别难受,但因为工作繁忙,也是想着夏天治疗伤口容易感染,就一直拖着。现在天气凉快点了,手术感染的几率也相对减少。”前来就诊的张女士说。

## 肛肠疾病是拖出来的病

解放军第187医院普外科医生吴维敏说,“很多肛肠疾病都是被拖出来的。在发病初期,患者胃肠功能紊乱,出现便血、腹痛、便秘、腹胀等问题,往往不以为然,久而久之症状变得越发严重。而大部分患者借着平时工作忙,抽不出时间为由未及时就医,有的患者在夏季甚至更早时间就有肛肠疾患却反复拖延,一

直“熬”到秋季。

据悉,肛肠疾病是一种常见病和多发病,临幊上常见的为痔疮,主要表现为大便时反复多次出血。有痔疮不及时治疗,很容易造成肛周肿胀或肛瘘,给治疗增加难度,且长期便血还会引发缺铁性贫血、头晕、目眩、气喘、心悸、乏力等各幊慢性消耗症状。痔疮的发病率在所有肛肠疾病中占87.2%,不分老少、男女均可发病,其中女性的发病率高于男性。得了该病会坐立不安,吃不好,睡不好,严重影响生活和工作。

吴维敏认为,常年食用辛辣等刺激性食物是诱发痔疮等肛肠疾病的重要原因。正值秋季,海南白天艳阳高照,晚上凉意袭人,夜晚三五好友约在一起吃烧烤火锅,喝酒聊天,然而这一举动对本来就有肛肠疾病的患者来说无疑是雪上加霜,特别是患有痔疮、肛裂的患者,秋季若不适当保养,极易诱发肛瘘。

## 秋季是治疗痔疮的最佳季节

传统的中医认为,“秋冬进补,来年

打虎”。越来越多的百姓习惯了秋冬进补,但是在实践过程中产生了诸多误区。

吴维敏说,“临幊中,我曾遇过一位王姓的男青年,由于工作关系平时久坐办公室,户外锻炼机会少,秋季开始就大鱼大肉地进补。由于秋季气候干燥,他久坐空调房,水分蒸发等原因导致消化系统的功能紊乱,出现腹泻、腹胀、便秘等症幊,进而诱发了痔疮,大便反复出血,不得不就医。”

据了解,痔疮本身不会引起癌变,但是却与大肠肿瘤息息相关。目前能够确定容易诱发恶变的直肠肛门疾病有直肠息肉、肛乳头瘤、长期肛瘘等疾患,但这些疾患往往易与痔疮相混淆,容易延误诊断。

吴维敏提醒,秋季是治疗痔疮的最佳季节。大便习惯改变和性状改变并伴随有腹胀、腹痛、食欲不振、贫血等症幊是大肠癌亮起的“红灯”,出现上述症幊要及时就医,不要拖延,以防病情加重。

值得一提的是,秋季进补要适可而止,以免引发消化功能紊乱。

## 保健知识

### 秋冬养生三字经

时值秋末冬初,天气渐寒,需要在日常生活中采取一些措施,防止寒邪侵犯人体。

**晒太阳** 午后太阳当头之时,晒20分钟左右,让阳光温煦头顶中心的百会穴,可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。傍晚时分则可以背对阳光晒后背,最好是边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。

**迈开腿** “动则生阳”,阳气足,寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等,最好每周3~5次,每次30~60分钟。

**少熬夜** 熬夜的人大都会有类似的感受:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷,脑子不听使唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪乘虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。因此,秋冬季更要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。建议作息调整为“早卧晚起”,如果时间允许,躺到阳光照耀时再起床最好,可以躲避寒邪,避免阳气受到扰动。

**控情绪** 越是冬季越要把控好情绪,用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人,要高高兴兴,学会宽松待人待事。

专家还推荐两种适合秋冬的驱寒养生粥。一是生姜糯米粥:糯米、生姜、葱白、醋一起熬煮,是中医上有名的“神仙粥”。此方源于清朝的《太医院经验神方》:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,防治感冒保安康。”二是砂仁粥:在大米粥快煮熟时,调入砂仁粉末2~3克,稍煮即可。

(生时)

# 秋冬交替,老年人要补精益气

进补前先调理脾胃,吃应季果蔬

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

近日,海南的气候渐渐开始由热转凉,昼夜温差开始加大,此时正是中老年人抵抗力最弱的时候。这时如果不注意,很容易得病。为了抵抗即将到来的寒冷,老年人可在此时多进补。那么,秋冬季节,老年人如何进补呢?记者为此采访了海口市人民医院中医科主任王德。

## 秋冬要多吃补阴食物

人们都知道秋冬应该进补,但是很多人不知道秋冬到底应该补些什么。在进补前,应当先看一看自己准备吃的补品是补阴气的还是补阳气的。不同功效的补品,吃的时候是有所区分的。那么,如何分辨自己是缺阳气还是缺阴气呢?

王德表示,有的人很怕冷,还没到冬天就穿上了厚衣服,晚上睡觉的时候,他要盖厚被子,手脚还总是冰冷。夏天,天很热,别人吹电扇、吹空调,他不吹,一吹就头疼,浑身打哆嗦。这种体质,是阳气不足的表现。

有的人很怕热,冬天也不穿太多的

衣服;夏天贪凉,喜欢把空调的温度调得很低,喜欢吃冷食,喜欢洗冷水澡;平时容易口干舌燥、心情烦躁。这种体质,是阴气不足的表现。

“这两种体质,都是身体中阳气和阴气没有调节好的结果,拥有这类体质的人,比别人更容易生病。”王德表示,想要健康、不生病,首先应该把身体中的阳气和阴气都调节好。中医养生的最终目的,就是调和阴阳,使身体达到阴阳平衡的状态。

王德告诉记者,秋冬时节,人体内阴气生长,正是补阴气的好时节。秋冬进补,重点应当补阴,而不是补阳。如果不分季节,不分阴阳,各种补药一味地乱吃,进补的效果就会差很多。

日常饮食中,补阴的食物有哪些?小麦、绿豆、莲藕、银耳、番茄、鸭肉、鸭蛋、鸡蛋、猪肉、牛奶、羊奶、大豆、芝麻、苹果、香蕉、甘蔗等,都是比较常见的补阴的食物,在秋冬两季应当多吃。

## 应季食材是最好补品

有的人一说到进补,想到的立刻是人参、鹿茸、冬虫夏草这些名贵的药材或

者是鹿鞭、熊胆、虎骨。在这些人的潜意识里,越是稀有的药材、药方越能大补。

王德表示,这是一个错误的观念。药物是不是有效,要看有没有用在正确的地方,和药物本身的价格无关。很多常见的疾病,生活中最便宜的食物就能够治疗。名贵的药材用错了地方,一样可以杀人。《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”谷物、肉食、蔬果,这些都是最普通的食物,同时也是最好的药物,而且常常是越便宜的食物,疗效就越好。

“你去菜市场看一看,那些最多、最便宜的菜,可能就是您所需要的补药。”王德表示,菜市场里最多的菜大多是应季的菜。养生要顺应天时、顺应自然,应季的菜才是最顺应自然的。

王德建议,进补前,要先摆正观念,并非越贵的补品效果越好。只要选用的材料能符合季节规律和病人的体质,最便宜的食材也可以起到良好的进补效果。

## 老人脾胃易“虚不受补”

进入秋冬季后,因为脾胃问题到医

院看病的老人越来越多。很多老人一到秋天,就会出现消化不良、腹痛、腹泻等症幊,有经验的医生会直接询问这些老年人近期的饮食习惯。一般来说,他们近期的饮食大多有油腻、辛辣的偏好。

王德表示,秋冬季节,天气寒冷,人们的确应当吃一些油腻、辛辣的食物,这些食物不仅可以御寒,还可以补气血。但是,这些食物也有坏处。无论是油腻还是辛辣的食物,都要先经过人的脾胃消化,才能最终起作用。这对脾胃来讲,是一个不小的考验。

老人身体、气血虚弱的同时,大多

还伴有脾胃虚弱。很多老人平时就有消化不良的情况,在秋季,凉风吹着了肚子,就可能出现腹泻。油腻和辛辣的食物本来就不容易消化,加之老年人脾胃虚弱,更加容易消化不良。吃了油腻的补品,身体不但不能吸收营养,反而导致了脾胃的疾病,产生了腹泻之类的症状,这便是中医常说的“虚不受补”。

因此,在初秋进补之前,身体虚弱的人,尤其是老年人,应该先调养好脾胃,改变脾胃虚弱的状态之后,才能开始进补。

### 食用柿子禁忌不少

3种人不宜吃柿子

眼下正是柿子大量上市的季节。日常生活中,以下3类人不适合吃柿子:

**脾胃功能不佳者** 柿子性寒,患有胃部寒凉者不宜食用;胃柿石的形成可能与胃部功能紊乱有关,因此,患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者,胃大部分切除者均不宜食用柿子。

**糖尿病患者** 柿子富含糖类,且大多是蔗糖、葡萄糖及果糖,吃后易消化,使血糖升高。

**贫血患者** 柿子中的鞣酸能与食物中的铁结合,妨碍人体对食物中铁质的吸收,同时,两者结合形成的沉淀,会引起肠胃不适,甚至绞痛,故贫血患者不宜吃柿子。

食用柿子,需要注意以下禁忌:

**忌空腹吃** 柿子中含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,形成“柿石”,容易引起恶心、呕吐、胃溃疡,甚至胃穿孔等。

**忌连皮同吃** 柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮上,如果连皮一起吃,更容易形成胃柿石,也有可能增加一些如腹痛、恶心等发病机会。

**忌大量吃** 柿子含有大量的糖类及果胶,大量吃柿子很容易对牙齿造成侵蚀形成龋齿。

**忌与含高蛋白食物同吃,如蟹、虾、鱼等** 蟹壳与柿子同是寒性食物,食用后对胃肠道疾病有加重效果。含高蛋白的蟹、虾等食物在鞣酸的作用下,更容易凝固成块,即胃柿石。

**忌与红薯同吃** 柿子中的单宁、纤维素等遇到红薯的发酵物,共同在胃中时,会导致单宁发生快速的沉淀,会对人体的胃正常功能有影响,严重者可能导致肠梗阻。

(宗禾)

# 季节变换,婴幼儿肺炎多发

家庭4护理助孩子早日康复

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

秋冬是婴幼儿肺炎的多发季节。一些肺炎患儿由于无发热症状,且年龄小,尚无法正确直面地表达自己的病痛,而家长又疏于观察,难从孩子的外部表现发现问题,从而错过了最佳的治疗期,导致疾患在治疗起来非常顽固。此时,除了常规的治疗,也需要进行一些辅助的日常调养,以便更快更好地治疗顽疾。

解放军第187医院儿科主任王敏表示,肺炎是最常见的一种呼吸道疾病,多发于6岁以下的婴幼儿,在秋冬季节多发于3岁以下的婴幼儿身上。此时,除了就医帮助孩子解除病痛外,父母还可以通过以下四个方面帮助孩子早日康复:

## 打开窗户——让空气流动

虽然已经进入秋季,但海南的白天有时还是艳阳高照,一些人夏日留下的习惯一时还未调整过来,紧闭的门窗还是关着,习惯了享受空调下的凉爽,导致室内空气不流通,病毒滋生。当然,也有的人认为只要把空调调成换气功能就行,既能通风换气,又能防止外面的蚊虫入侵,一举两得。其实这种观念是错误的,因为空调的质量是良莠不齐的,不是所有的空调都能高品质地做到真正的换气,所以最好的办法还是要经常开窗通风换气,使孩子常吸入新鲜空气。

## 添加衣服——让孩子身体暖和

海南的四季,季节区分并不是十分明显,秋冬季穿衣更是让很多人头痛,

■ 本报记者 王培琳

随着现代生活节奏的加快,压力增大导致身体亚健康,很多女性一到冬天手脚就冰凉。那么,日常生活巾,手脚冰凉该怎么治疗?对此,记者采访了海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇,袁勇表示,一般手脚冰凉进行对症治疗,症状均可有一定程度的缓解,女性可以以下6个方面进行诊断并对症治疗。

## 1. 生理贫血

女性有月经、带下、怀孕、分娩等生理特点,以及月经病、带下病、妊娠病、产后病等病理特点,这些特点全依赖于血,容易耗血伤气,易致血虚,使得血液不能发挥温煦的功能而怕冷,手与脚是肢体的末端,故最易手脚冰凉。

## 2. 不要活动,代谢低下

上班女性由于工作忙累,缺少锻炼时间,心理压力过大,精神紧张,气血不甚流通,造成手脚不温。

## 3. 对症治疗

纠正贫血,通过食物、药物进行补血。引起贫血的原因很多,其中贫血性贫血又为多见。若月经过多,还应积极配合治疗月经过多。

## 4. 营养不良

胃口不佳,挑食偏食,患有某些慢性病或有消耗性疾病,如慢性肠炎、慢性痢疾、肾脏病、癌症等均因营养不良,也有因为个人盲目减肥导致营养不良,从而造成某些元素的缺乏。

## 5. 微量元素缺乏

血液中血红蛋白的合成必须有铁,若缺乏则可导致血红蛋白合成障碍,出现缺铁性贫血。这种缺铁性贫血患者多见于一些长期失血的患者,如痔疮出血、胃十二指肠溃疡出血、寄生虫病如钩虫病、血吸虫病等。

## 6. 其他疾病

患有某些疾病,如甲状腺功能低下、肾上腺病变、低血压等。

如果找不出明显的怕冷原因时应考



## 3. 微量元素缺乏

血液中血红蛋白的合成必须有铁,若缺乏则可导致血红蛋白合成障碍,出现缺铁性贫血。这种缺铁性贫血患者多见于一些长期失血的患者,如痔疮出血、胃十二指肠溃疡出血、寄生虫病如钩虫病、血吸虫病等。

## 4. 其他疾病

患有某些疾病,如甲状腺功能低下、肾上腺病变、低血压等。

如果找不出明显的怕冷原因时应考

虑是否患有某些慢性病,应去医院做一些相应的检查,以了解有无内分泌病变,

微量元素缺少等,找出病因对症治疗。

## 5. 对症治疗

积极治疗上述所介绍的一些慢性病,

如甲状腺功能低下等,这些慢性病治愈后将会大大改善怕冷的状况。

一般年轻女性在对症治疗之后,

手脚症状会得到缓解,如果手脚冰冷

且伴有头晕心悸、疲劳乏力等症幊。

对症治疗:可食用铁强化食品如

加铁酱油、加铁奶粉等;多食用含铁丰富的食物,如动物血、肝、蛋、瘦肉、绿叶菜等;含叶酸丰富的蔬菜水果;肉鱼蛋奶豆能提供优质蛋白质,蛋白质是造血原料。

**5. 体质虚弱,阳虚不足**

中医认为,人体是阴阳对立的统一体,阳者属温属热,主动,易发散,阴者正好相反。如果体质虚弱,易阳虚不足,出现怕冷怕冷的症状。

**6. 对症治疗**

足浴,艾叶10克,煎水泡脚。

水温以不烫手为度(约45℃),水

应漫过足踝,煎水时亦可加入适量食

盐,因咸入肾经,有益肾的作用。注意

保暖,尤其是注意下肢与足部保暖,必

要时可加用暖水袋等取暖物品。

**7. 其他疾病**