

经历过手术,或是通过影视作品窥探过手术室场景的朋友,想必都对那悬挂在手术台上方的明晃晃的大灯印象深刻。这种灯叫“手术无影灯”,是一种适用于手术的照明设备。每当手术开始,它们便在手术室里奏起光的交响乐,让影子“无影无踪”。那么无影灯是怎么做到让影子“goodbye”的呢?做手术时又为什么要用这种灯呢?

手术无影灯如何做到“无影”

其实,所谓“无影无踪”并不是真的没有影子产生,而是通过巧妙的光学原理将产生的影子减淡,让人肉眼看不见阴影。在日常光源下,光线沿直线传播,遇到物体遮挡便形成暗影区,这在人们眼中就成为影子。其中,中部特别黑暗的部分叫本影,四周灰暗的部分叫半影。虽然在摄影师眼中,影子是多变的,是神秘的,富有诗意的意境。但是对正在操刀手术的医生来说,哪怕是最微小的阴影也可能给手术的操作埋下巨大的隐患。为了彻底解决手术中阴影问题这一难题,无影灯中设置了单个或多个以环形或弧形排列组合而成控制灯泡或发光二极管(LED),以此获得不同角度、方位

高血压与血压高的区别

一提起高血压,人们马上想到的内容就是高血压疾病,这是大多数人的想法,但是这种想法存在一定的误区,血压高不一定就是高血压,而高血压则会表现为血压水平高。在经济高速发展的当下,高血压已经成为一种常见病,其主要原因为人们日常饮食结构失衡。食物的多样化,吸引着人们的味蕾,同时也影响着机体生化指标的变化,尤其是血压指标。为了更好地预防高血压疾病,应明确高血压和血压高两者的区别,既可提升人们对高血压疾病的认知,也能指导人们养成良好的饮食习惯。

一、高血压和血压高有什么区别?

随着高血压疾病的年轻化,越来越多的中老年群体也开始重视自身血压水平的变化情况;血压便携式检测仪器的普及,促使人们能够实现自主监测血压,以此检查结果规范自身的行为。但人们常常把一次测量结果作为病情判断的标准,出现误判,对患者的身心健康产生一定的不利影响,其实只要明确高血压和高血压之间的本质区别,人们就可以自行分辨自身是否患有高血压疾病,随后到医院进一步检查确诊病情。

高血压为一种血压升高的疾病类型,在临床表现上与血压高有着较高的相似性,将血压升高作为判断高血压疾病的唯一标准,从而使得大多数人错误认知高血压疾病,耽误患者接受治疗的时机。高血压疾病除了表现为血压升高外,还会引起机体各种脏器出现病情变化,形成并发症,威胁着人们的身体健康。高血压疾病的发病群体大多为老年人,一旦这些老年人出现血压升高,血压值≥140/90mmHg,且在三天内反复测量,均表现为血压高的情况,则应及时入院接受进一步诊断。

血压高为一种生理现象,其主要因外界因素刺激所致,其与高血压疾病有着本质上的区别,其是一种现象,属于一过性的,且不会对机体内脏器官产生影响。若是人们在日常生活中的情绪波动较大,机体则会出现血压增高的情况,但人们情绪得以平复后,血压则恢复为正常水平。

二、如何预防高血压?

(一)重视自身饮食结构的调整

大多数的高血压患者在日常生活中摄入过多的盐分,对诱发高血压疾病有着直接影响。要想实现高血压病情的高效控制,人们应在日常生活中控制每日盐分的摄入量,遵循饮食清淡原则,调整自身的饮食结构,重视蔬菜水果的食用,尤其是具有降血压效果的食物,会对人们血压控制起到一定的积极作用。针对喜欢食用猪肉等脂肪含量较多、热量较高食物的患者,应转变自身的饮食结构,利用蛋白质含量较高的鱼肉代替脂肪含量较高的猪肉,可有效预防患者出现血压升高,甚至肥胖等症状,实现健康饮食。另外,人们也应该多食用含钾、钙丰富的食品,积极调整自身每天的膳食结构,科学制定饮食食谱,这对预防高血压疾病有着积极作用。

(二)养成良好的生活习惯

不当的生活习惯也是诱发高血压疾病的主要因素,尤其是长期吸烟酗酒者。在长期饮酒过程中,发生高血压疾病的风险性增加,此类群体的患病率明显高于不饮酒群体。在日常生活中,适当控制自身的饮酒量以及饮酒的频率,这对预防人们出现高血压疾病有着积极作用。还要保证自身的作息时间良好,获得充足的睡眠,还要保持自身良好的情绪状态,避免情绪波动较大影响血压值的变化。

(三)坚持运动锻炼

运动锻炼是改善自身身体素质的主要方法,大部分患有高血压疾病的群体为肥胖人群。有相关研究表明,人的体重指数(用体重公斤数除以身高米数平方得出的数值)与自身血压情况成正比。也就是说,人们的体重指数越高,自身血压值越高,尤其是肥胖患者。因此高血压患者需要坚持运动,如慢跑、太极拳等运动形式,实现自身身体素质的改善,且改善自身的各项机能,从而达到预防高血压疾病的目的。

血压高与高血压并非同义词,它们的区分在于它们的特征:前者属于正常的生理变化,而后者则属于某种特定的疾病。因此,在日常生活中,我们应该注意改变生活方式和饮食结构,并采取各种措施来控制我们的血压水平。此外,我们还应该坚持锻炼,以缓解高血压患者的临床症状。

(霍邱县第一人民医院内科 曹明秀)

回应群众所盼 解决村民困难

(上接一版)

金安区孙岗镇仓坊村村民前段时间反映,村里留守老年人较多,由于大多年事较高,而村里的田又小而散,希望能进行农田改造,方便他们种植的同时,不耕种的田地也能进行流转。孙岗镇在接到群众诉求后,对此高度重视,积极进行对接。

曾广全就是金安区孙岗镇仓坊村村民,家里只有四五亩田地,都比较分散,不能流转给大户。由于年纪越来越大,种植也不方便,看到其他很多地方进行农田改造,将小田变成大田,于是曾广全找到村里咨询是否能将自己田地进行改造。

金安区孙岗镇仓坊村党支部书记王成成说:“前期入户的时候群众反映田小,年纪大的不方便种,很多就荒了。”据了解,由于金安区孙岗镇地处江淮分水岭地区,灌溉用水不是非常方便,加上丘陵地里的田也不规则,机械化作业相对困难。仓坊村党支部书记王成成与村“两委”工作人员一直想如何将村民的田高效利用起来,刚好结合群众的诉求,积极向上级争取项目资金,对辖区内田地实施改造。王成成告诉督查人员这次流转了5000亩,下一步继续申报。

小田变大田后,曾广全经常到田里转悠,他没有想到自己一个诉求这么快就能变成现实。

同样感到高兴的还有村里其他老人。曾广友家里种了二三十亩田地,本来想着年纪大了干不动了,如今水渠通了,路也好了,他想着,除了流转一部分田地外自己也能种植一部分。

王成成表示:“小田变大田不仅满足了群众的诉求,田地整治后亩数也增加了,也更加方便机械化作业,集体收入也增加了,可以说是一举多得。”

“无影”随行，照亮生命

的光源。当一个方向的光线被手术器械、医护人员的手遮挡时,其他聚焦手术区域的光线会立即填补这个空缺,提供补充照明。在这种多角度、多层次的光照方式下,单一方向的本影就会完全消失,半影也淡得看不见,最终形成人们所谓的“无影”效果。

照亮生命的“无声战士”

除了神奇的“无影”效果,无影灯为了适配手术室的严苛环境,在性能上也进行了诸多优化设计。

亮度和色温调节是基本操作。在手术过程中,为了能够顺利地进行缝合、切除等一系列操作,医护团队必须能够精确地分辨物体轮廓、颜色和移动。而这就要求无影灯可以产生与日光颜色相同,且亮度合适的光。而不同手术步骤对光照强度要求各异。比如,在眼科手术中,为了保护眼睛这一敏感器官,需要较柔和且能够精细调整的灯光;在一些大型手术如开腹、开胸等,

则要求更加强烈的光线来帮助医生更好地看清深层组织结构。现代无影灯拥有先进的控制系统,可以根据实际需求灵活地调整,产生与日光颜色相同且亮度合适的光,轻松满足需求。

热量的控制也至关重要。普通灯泡长时间高强度照射必然产生大量热量。如果这些热量积聚在手术区域内,不仅可能烫伤患者,还会影响无菌环境。现代无影灯能长时间地持续工作,却不会散发出过量的热,确保灯体表面和周边温度始终维持在安全阈值内,为手术平稳推进保驾护航。

无菌保障是重中之重。保持手术过程中病原体数量最低是外科手术的基本要素之一。为此,现代无影灯外壳选用易清洁、耐腐蚀材质,杜绝细菌滋生藏匿之所;灯罩设计符合流体力学,减少灰尘附着,且能经受频繁的高温、化学消毒处理,确保每一次开启,送出的只有纯净光线,而非病菌载体。

防“风”于未然

中风,又叫脑卒中,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管破裂或血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管疾病。中风具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的特点。中风发病急,病情进展迅速,可导致瘫痪、语言障碍、吞咽困难,认知障碍,精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭、社会带来严重的经济负担。因此快速识别脑卒中和及时就医是关键。

引发中风的危险因素有哪些?中风不可干预的因素包括:年龄、性别、种族、遗传、出生体重等。可干预因素包括高血压、吸烟、糖尿病、心房颤动、血脂异常、缺乏体力活动等。其中,高血压是脑卒中最重要危险因素,吸烟是缺血性卒中重要且独立的危险因素。吸烟可加速血管硬化,促使血小板聚集,降低高密度脂蛋白水平。糖尿病是脑卒中的独立危险因素,糖尿病与微血管病变、大血管病变、高血脂及缺血性卒中的发生有关。

如何快速识别中风?中风的发生往往具有一定的先兆。我们可以通过中“1-2-0”口诀,判断是否发生了卒中。

1,即是“看1张脸”——中风刚开始时,大多数的病人会有口角外斜、脸不对称的表现。2是“查2只胳膊”——中风累及单侧大脑时,患者会突然出现一侧的肢体麻木无力、下垂。0表示“聆(0)听语音”——突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,应引起高度重视。如果这三个方面出现一个,就高度怀疑是脑卒中,应立即拨打急救电话“120”,快速送到最近的且具有卒中救治能力的医院。

如何治疗中风?中风发生后,脑组织经过一定时间(一般为3小时)即发生坏死。大部分患者通常未在有有效的时间内进行治疗,研究显示只有很少数的患者能及时得到医治。缺血性中风如果能够得到及时治疗,有些患者的病情完全可以恢复,不留下任何后遗症。

缺血性卒中:血管再通是缺血性卒中最重要治疗手段。无明显禁忌症患者,发病后3-4.5小时内进行溶栓使血管再通,及时恢复血流和改善组织代谢,可以挽救梗死周围仅功能改变的脑组织。发病在4.5

一代代手术灯，一代代医护人

从诞生历程看,无影灯的发展是一部科技进步史,也是无数医护人员心血的见证。每一代无影灯的进步背后,都蕴含着医护人员对患者生命的尊重与不懈追求。早期手术室照明简陋,仅靠普通吊灯,光线昏暗、阴影浓重,手术风险极高。随着电学、光学等学科发展,初代无影灯雏形渐现,虽能一定程度减轻阴影困扰,但存在发热严重、照明不均等问题。历经多代革新,如今的无影灯融入智能传感等前沿技术,不仅照明效果登峰造极,还能与手术室其他设备互联互通,记录手术光照数据。

对于躺在手术台上的各类患者,无影灯是生命健康的希望曙光,默默地守护陪伴他们度过生命关键节点。对于站在手术室的医生,无影灯是并肩作战的挚友,静静地照亮指引他们穿越复杂病症的迷宫。从婴儿的第一声啼哭,到患者重获新生后的开怀笑颜,无影灯从未“缺席”。它的光芒穿透病痛的阴霾,为生命续航,照亮着患者康复的道路,也照亮着医学不断探索、勇攀高峰的征途。

(六安市中医院手术室 马芸)

小时之内的患者,符合适应证且无明显禁忌症的患者,尽快静脉给予阿替普酶溶栓治疗。发病在4.5-6小时之间的患者,符合适应证且无明显禁忌症的患者,尽快静脉给予尿激酶溶栓治疗。对于存在大血管病变的患者,严格选择适应证后,由有资质医生进行机械取栓治疗,后续给予常规应用抗血小板药物,稳定斑块,改善微循环,保护脑细胞治疗。

出血性卒中:出血量少未达到手术指征的患者,通常采取内科保守治疗,出血量大达到手术指征的患者,通常需要外科手术治疗。

如何科学预防脑卒中?

1.防治高血压:早期或轻度高血压患者首先改变生活方式,3个月效果仍不佳者,应加用抗高血压药物治疗。中度以上高血压患者除改进饮食习惯和不良生活方式外应进行持续、合理的药物治疗。

2.防治糖尿病:定期检测血糖,及早期识别糖尿病。糖尿病患者应改变生活方式,首先控制饮食,加强身体活动,必要时口服降糖药物或采用胰岛素治疗。

3.戒烟限酒:研究发现,戒烟1年后,戒烟者发病的风险大约降低50%,戒烟15年后,将降至与从不吸烟者相同的水平。饮酒可能引起血小板代谢及其膜的改变,进而导致血栓的形成。加强宣教,提高公众对主动与被动吸烟危害的认识。

4.健康饮食,减盐减油减糖:膳食种类应多样化,且量度和营养的摄入应合理,增加全谷物、豆类、薯类、水果、蔬菜 and 低脂奶制品。均衡饮食,每天吃300-500g蔬菜、200-300g水果。做好“三减”,即减盐:每天不超过5g;减油:每天摄入量不超过25g;减糖:每天摄入量不超过50g。

5.适当运动:积极参加体育锻炼可使卒中风险降低30%-35%。选择适合自己的个体化活动来降低脑卒中的风险。每周至少进行5天中等强度身体活动,如慢跑、骑自行车或其他有氧运动,减少久坐时间,每小时起来动一动。

识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好。做好脑卒中的主动预防,快速识别,远离中风。

(六安市人民医院神经内科 方丽丽)

中医调理慢性病：从根本改善健康

慢性病已经成为现代社会健康管理中的重大挑战,许多人在面对长期的疾病困扰时,往往采取的是对症治疗的方式。然而,这种短期的治疗方式往往无法从根本上解决问题。中医作为一种有着几千年的历史的传统医学体系,提倡“治未病”和“辨证施治”,通过调整体内的阴阳平衡和气血运行,帮助人们从根本上改善健康,预防慢性病的发展。

中医理论对慢性病的独特认识

中医认为,慢性病的产生往往与身体的阴阳失衡、气血不足、脏腑功能衰弱有关。与西医侧重于病理改变和病因学的治疗不同,中医更加注重对个体整体状态的调理。在慢性病的治疗过程中,中医会通过辨证施治,综合考虑患者的体质、病史、环境等多方面因素,以制定个性化的治疗方案。例如,慢性病患者常常面临气血虚弱、脾胃失调、肝气郁结等问题,中医通过对症的草药调理,如人参、黄芪、白术等药物,可以增强身体免疫力,促进气血运行,恢复身体的自我修复能力。

痔疮,这个在民间有着“十人九痔”说法的常见肛肠疾病,似乎早已成为许多人生活中的“常客”。然而,尽管痔疮的发病率高,但人们对它的认识却存在诸多误区,导致在预防过程中走了不少弯路。本文帮助大家正确认识痔疮,从而更好地应对这一疾病。

痔疮是肛门和直肠部位静脉丛发生曲张、肛垫组织发生病理性肥大或移位所形成的一种疾病。简单来说,就是肛门和直肠部位的血管和组织发生了异常变化,导致出现了一系列不适症状。

根据痔疮发生部位的不同,可以分为内痔、外痔和混合痔。内痔位于肛门齿状线以上,即直肠下端,主要症状是无痛性便血和痔核脱出。根据其严重程度又可以分为四个度:1度内痔:便秘带血、滴血,便后出血可自行停止,无痔核脱出。II度内痔:常有便血,排便时有痔核脱出,便后可自行回纳。III度内痔:可有便血,排便或久站劳累时有痔核脱出,需用手还纳。IV度内痔:可有便血,痔核脱出不可回纳,常伴有肛门坠胀感。

外痔位于肛门齿状线以下,即肛管内,主要症状是肛门疼痛、异物感、潮湿和瘙痒。常见的外痔类型有血栓性外痔、炎性外痔和结缔组织外痔等。混合痔跨越肛门齿状线,同时具有内痔和外痔的特点。混合痔的患者通常会同时出现内痔和外痔的症状,如便血、疼痛、脱出等,且症状较为复杂和严重。外痔和混合痔患者通常会出现肛门瘙痒和潮湿的症状。由于痔核脱出或分泌物增多,肛门周围的皮肤容易受到刺激,导致瘙痒和潮湿。严重时,还可能引发肛周湿疹等并发症。痔疮患者常会感到肛门部位有不适感,如坠胀、异物感等。

痔疮的发生是由多种因素共同作用的结果。由于肛门和直肠部位的静脉无静脉瓣,静脉壁较薄,容易受到压力的影响,就会形成痔疮。肛垫是肛门部位的一种特殊组织,具有支撑和控制排便的作用,当肛垫发生病理性肥大或移位时,就会导致痔疮的发生。

还有长期食用辛辣刺激性食物、高油脂、煎炸、熏烤等食品,会刺激肠道,导致便秘或腹泻,增加肛门部位的压力,从而诱发痔疮。同时,在日常饮食中如果缺乏足够的膳食纤维,也会导致便秘,加重

的焦虑、抑郁和愤怒,会导致气滞血瘀,进而引发或加重慢性病。慢性病患者应通过冥想、气功、太极拳等方式,调节情绪,舒缓压力,恢复身体内在的和谐。此外,家庭和社会支持也在情志调节中起到了重要作用,良好的社会互动能有效减少慢性病患者负面情绪,促进康复。

饮食调理:中医有着独特的饮食理念,强调食物的性味与人体的相互关系。在调理慢性病时,中医强调食物的适宜性,而非单纯的药物治疗。例如,气虚体质的人适宜进食温补性的食物,如红枣、桂圆;而湿热体质的人则应避免油腻食物,适量食用清淡、利水的食物,如绿豆、冬瓜等。此外,中医还倡导少食多餐,避免暴饮暴食,保持肠胃的正常功能,从而有效改善慢性病的症状。

中草药对慢性病的调理作用

中草药是中医治疗慢性病的重要手段之一,许多草药具有调节体内阴阳、气血的功效,有助于慢性病的长期管理。常用的中草药不仅有单独的疗效,还能通过

青光眼是一种以视神经损害和视野缺损为共同特征的眼科不可逆疾病,其发病与眼压升高、视神经供血不足、遗传因素、年龄增长、眼部结构异常等有关。

眼压升高是青光眼的主要原因之一。诱发因素如情绪激动(重要因素)、精神刺激、过度疲劳、气候突变、饮食不节、暗室停留过久等。历史上西楚霸王项羽及南唐后主李煜都曾得过青光眼,因此,情绪稳定很重要。

2023年出版的《青光眼综合(防)治管理蓝皮书》当中相关资料显示:中国青光眼患病率为2%,一线城市可以达到3.6%,致盲率却高达24.3%。这个数据放到大部分疾病中都是触目惊心的,所以,我们日常生活中对待青光眼既要治又要防。

青光眼是可以进行治疗避免致盲的。首先我们要了解应该从哪些方面避免青光眼造成的危害?除了青光眼疾病本身因素以外,对疾病的忽视和不了解,给青光眼肆意妄为提供了可乘之机。因此很至关重要的一个环节,就是要防患于未然,提升我们对青光眼的认知,进行早期的筛查,作为医护人员尽量普及青光眼知识,提醒注意防范和排查。

当您的眼睛反复出现疲劳眼胀的时候,不要再简单地认为就是一个眼疲劳,记住可能是眼睛在报警,尤其是当您出现雾视、虹视的时候,很可能就是青光眼的预警,请第一时间马上去医院,进行专业的眼科检查。记住“眼底一张照,疾病早知道”。到医院去拍一张眼底照片,这样可以使青光眼等疾病现出原形。尤其是40岁以上的朋友们,或者是有青光眼家族史的朋友们,要定期到医院进行眼科检查。

青光眼的分类多种多样,可以根据不同的标准划分为原发性青光眼(包括闭角型青光眼和开角型青光眼)、继发性青光眼、先天性青光眼等。其中急性闭角型青光眼较为常见。

青光眼的分类反映了其复杂性和多样性,不同类型的青光眼可能需要不同的治疗方法。因此,对于青光眼的诊断和治疗,应由专业的眼科医生根据患者的具体情况进行综合评估和个体化治疗。青光眼的治疗主要有药物治疗、手术治疗和激光治疗三种方式。补充营养对青光眼治疗也有一定作用。青光眼已成为我国严重的盲眼疾病之一,40岁以上的人应定期测量眼压,以便早期发现 and 合理治疗。

由于青光眼包括很多类型和阶段,表现也多种多样,很多早期的青光眼症状十分隐匿,不容易被人发现,常常到了严重的时候才发现视野受损,此时青光眼已经到了相对比较晚期时候,因此青光眼也被人们称为“视力的小偷”。

青光眼的症状取决于疾病的类型和阶段,但一般来说,常见的症状包括视野出现盲点或缩小,视力模糊或变暗,看到灯光周围有光晕或彩色光环。在急性发作阶段,还可能出现眼睛发红、胀痛或头痛恶心,甚至呕吐。由于青光眼对视神经的损伤,以目前的技术手段仍然不可逆转,因此预防或者及时治疗,就显得格外重要。所以我们最好能够定期进行眼科检查,尤其是如果您有青光眼家族史,更应该把这件事放进年度规划里。如果您已经不幸和青光眼作伴了,也别灰心丧气,最好能定期复查,遵医嘱好好控制眼压,保持健康的生活方式,如戒烟、控制体重、多吃蔬果、适度运动等。另外就是需要注意饮水量和速度,避免一次性喝太多水,导致眼压升高。

正常人的眼压正常值在10-21mmHg。眼压大于24mmHg为高血压,眼压低于8mmHg为低眼压。眼压过高或过低都会不同程度损害眼组织和视功能。下面为大家介绍一下在家自测眼压的小方法。闭上眼睛,用我们的两只食指去轻按我们的两只眼球,把我们的眼球向下按压,如果我们按压的时候感觉像我们的额头那么硬,有可能就是眼压高了;如果像嘴唇这么软,可能眼压低了;如果像鼻尖这种硬度的话,说明眼压是正常的。注意,我们的眼压不是恒定不变的,一天中不同时间不完全相同。早上眼压一般是偏高的,到了中午或者傍晚的时候,我们的眼压就会偏低。如果您感到自己容易头痛,有恶心、呕吐这种现象,那么您就要怀疑自己是否是高血压了,就要及时去医院测量眼压。

(六安市人民医院 涂有荟)

复方的作用协同作用,从而提高疗效,减少副作用。

例如,对于高血压患者,中医常用的药物有天麻、菊花、葛根等,这些药材能够疏通经络、活血化痰,降低血压,改善血液循环。而对于糖尿病患者,中医常用的苦瓜、黄芪、枸杞等药材,能够调节血糖,增强胰岛素的敏感性,并改善肾脏功能。此外,中草药还有一定的抗氧化和抗炎作用,可以减缓慢性病的进展,防止并发症的发生。

草药调理慢性病的优势在于其温和的作用机制,较少引起副作用,而且可以长期使用。通过长期的草药调理,可以增强身体的自然免疫力,改善患者的整体健康状况,从而有效减少慢性病的复发和进展。

中医在调理慢性病方面,秉承整体调理、因人制宜的原则,注重从根本上改善身体健康。通过对个体体质的精准辨识、生活方式的合理调整以及中草药的辅助治疗,中医不仅能够缓解症状,还能增强身体自我修复的能力,延缓慢性病的进程,提升患者的生活质量。因此,中医调理慢性病的方法,不仅是一种治病手段,更是一种健康管理的智慧,值得我们深入探索与实践。

(无为人中医医院 叶峰)

为了预防痔疮,在日常生活中我们需要保持良好的饮食习惯,少吃辛辣刺激的食物,多吃高纤维食物,多吃水果蔬菜,保证充足的水分,预防便秘;适当运动,避免长时间站立或久坐,多运动能够促进血液循环;改变上厕所的习惯,避免排便时间过长、用力过猛;注意个人卫生,便后用温水冲洗、勤洗澡、勤换洗内裤;可以进行提肛运动(有规律的往上提肛门)锻炼肛门括约肌,改善局部的血液循环,使痔核体积缩小。

痔疮虽为一种常见的慢性疾病,却万万不可忽视。通过了解痔疮的成因、症状以及防治方法,我们能够更好地呵护自己,避免“菊”部遭受磨难。请记住,健康的生活方式是远离痔疮的关键重要的一步。关爱自己,从呵护每一个细微之处开始,让生活绽放更加绚烂的光彩!

(六安市中医院肛肠科 王菊)

