

痔疮出血和肠癌便血该怎么区分

济南市莱芜区羊里街道社区卫生服务中心 朱江峰

上厕所的时候发现纸上带有血迹,内心感到一阵紧张是难以避免的情况。不少人的第一反应便是“完了,会不会是得了肠癌”。还是先别自己吓唬自己,便血存在多种原因,其中痔疮是最常见的一种。但需要注意的是,学会对两者进行区分确实是非常必要的事情,毕竟能够早发现并早处理,心里才会比较踏实。

一、看出血的颜色和样子

血液的颜色能够透露出诸多有价值的信息。痔疮引发的出血大多呈现鲜红色,如同割破手指时所见到的那种红,血液与大便相互分离,在排便结束之后,有时还会还在滴几滴,或者在用厕纸擦拭时便可见到血迹,情况比较严重时血液会呈喷射状,但血液均漂浮在大便表面,不会与大便相混合。因肠癌导致的便血颜色则偏向暗沉,呈现暗红甚至发黑的状态,类似酱油色或者柏油的那种黑褐色,并且血液混杂在大便之中,有时还伴有黏液,看上去黏糊糊的,致使整坨大便都被染上颜色。简单记就是:痔疮的血是“浮于外”,肠癌的血是“藏于内”。倘若发现血液颜色为暗红且与粪便混合在一起,那就需要格外留意了。

二、看出血量多少和规律

痔疮出血有时量颇大,特别是在排便时用力过度或者食用了辛辣食物之后,或许会大量出血,但它有一特性——能够自行停止。此次出血结束后,若在一段时间内不再发作为便无碍,是属于时而发作时而停止的情况。而肠癌所导致的出血通常量不多,每次大概仅有一点,然而其不会自行停止,今日出现明日依旧存在,并且有可能逐渐增多。倘若你察觉到便血反复出现且持续不愈,量虽不多却一直存在,那就不仅仅当作痔疮来治疗了,尽早前往检查会更为妥当。

三、留意身体有没有其他不舒服

单看血液情况是不够的,身体的其他表现同样能够辅助判断。痔疮患者常常会感到肛门部位存在堵塞感、坠胀感,或者在排便时产生疼痛感,有时还能够触摸到一个小肉球。与之不同的是,

肠癌可能致使排便习惯发生突然改变,例如以往每天排便一次且规律正常,忽然转变为一天腹泻多次,或者好多天才排便一次,并且大便变得细扁。另外,还有一种感觉称作“里急后重”,就是总感觉排便不净,蹲下后却排不出多少。若是再伴有刻意减肥却体重减轻、面色苍白且乏力、腹部某个位置经常出现隐痛等情况,当这些迹象同时出现时,确实应当尽快前往医院进行肠镜检查。

四、什么情况必须去做检查

说了这么多,其实最靠谱的办法还是去医院看。对于四十岁及以上的人群而言,哪怕没有显著的症状表现,也建议定期进行肠镜检查;符合肠癌高危因素的人群,需要提前至35岁甚至更早启动筛查,具体筛查频率遵医嘱确定。倘若有肠癌家族病史、长期食用高油低纤维食物或者有肠息肉病史的人,以及患有炎症性肠病、肥胖、长期吸烟饮酒、合并糖尿病的高危群体,更应当重视此项检查。到达医院后,医生会先施行肛门指检,以此来判断肛门、直肠下段是否存在问题,而后依据具体情况安排肠镜检查,通过肠镜能够直接观察肠道内部的情形,要是发现有息肉或者异常病变组织,可按需完成活检,符合指征的癌前息肉也可直接在镜下切除,从源头阻断癌变进程,这是当前最直观且有效的检查手段。不要因为觉得肠镜可怕就拖延不去检查,早期发现疾病处理起来会简便许多。

便血,这看似平常却又暗藏玄机的身体信号,实则是肠道健康与否的“晴雨表”。如果你把所有便血都归为痔疮,就像把所有发烧都当作感冒一样,可能会错过肠癌的早期发现。大多数情况下,便血是由痔疮引起的,但虽然大概率是这种良性情况,也绝不能掉以轻心。可以留意一下便血的颜色、出血量、是否伴有其他症状等,这样心里能够有所判断,当需要去看医生时不要迟疑。身体发出的信号不要忽视,尽早进行检查能让自己更安心,总好过自己盲目猜测。

做好秋冬季公共卫生防护,科学预防季节性传染病

灵山县妇幼保健院 黄立邦

秋冬季节气温昼夜温差大,在南方空气湿度偏高,秋冬季是流感、肺炎支原体、诺如病毒、呼吸道合胞病毒等多种季节性传染病的叠加高发期,同时仍有水痘、手足口病零星散发。近期不少社区卫生服务中心的接诊量明显上升,很多家庭出现“一人中招、全家接连感染”的情况,老人、儿童、有基础病的群体更是容易反复被传染,不仅耽误工作和孩子的学业,还可能诱发基础疾病加重,做好科学的公共卫生防护,是全体群众平稳度过秋冬传染病流行期的关键举措。

很多人对秋冬季传染病防护存在不少典型认知误区:要么觉得“戴口罩勤洗手是老生常谈,根本防不住病毒”,进出密闭商超、高峰地铁完全不做防护,随意触摸电梯扶手后直接揉眼睛、摸口鼻;要么一出现发烧咳嗽症状就扎堆堆挤大医院发热门诊,反而在拥挤的候诊区交叉感染上其他病原体;还有人认为“打了疫苗就百分百不会生病”,接种完流感疫苗立刻放松所有防护,完全忽略日常细节,没能发挥出疫苗的最大保护效力,甚至短时间内接连感染不同的病原体。

科学的秋冬季公共卫生防护,从来不是靠单一措施“一劳永逸”,而是覆盖居家日常、外出出行、重点人群照护的全链条防护方案,核心要抓住几个关键环节。

首先筑牢居家日常的基础防线,这是成本最低、效果最持久的防护环节。每天早中晚定时开窗通风20到30分钟,即便室外阴雨潮湿,也需定时开窗通风,长期密闭环境易积聚病毒,滋生霉菌,叠加高湿度大幅提高感染风险;日常要做好高频接触区域的清洁消毒,门把手、手机屏幕、桌面、孩子的玩具定期用合规的含氯消毒剂擦拭;如果家中有人出现呕吐腹泻症状,要第一时间用消毒湿巾覆盖处理污染物,规范做好消杀,避免诸如病毒通过气溶胶扩散传染给其他家人。饮食上严格做到生熟分开,不吃未彻底加热的生冷食材、不喝生水,从源头切断肠道类传染病的传播路径。

其次做好外出场景的主动防护,主动避开高风险传播节点。在医院、密闭影院、高峰地铁等人流密集的场所,全程规范佩戴医用外科口罩,别随意把口罩拉到下巴处暴露口鼻,口罩潮湿后及时更换;接触电梯按钮、公共扶手等设施后,不要直接触碰眼、口、鼻的黏膜,有条件时及时用七步洗手法清洁双手。老人、低龄儿童尽量避开早高峰时段乘坐公共交通,减少在通风不良的密闭场所长时间逗留的频次,主动降低病毒暴露的概率。

第三主动完成针对性疫苗接种,为身体建立特异性免疫屏障。今年流行的流感毒株与当前上市的流感疫苗匹配度较高,60岁以上老人、3岁以下幼儿、慢性病患者、孕产妇等高危人群,建议在流行高峰到来前完成流感疫苗接种,符合条件的群体可同步接种肺炎球菌疫苗,大幅降低叠加感染后发展为重症的风险。疫苗不仅能直接减少感染概率,更能显著降低重症、住院的可能性,不用等生病后再花高价治疗,是所有防护手段里性价比最高的选择。

除此之外,很多人忽略了自身抵抗力的巩固:秋冬季保持规律作息,尽量不熬夜刷手机、不昼夜颠倒,每天保证7到8小时的充足睡眠,晴天时多出门散步半小时,适度的户外锻炼能有效提升呼吸道的耐寒能力和自身免疫力。日常根据气温变化及时增减衣物,避免因受凉导致呼吸道局部防御能力下降,给病原体留下可乘之机。如果身边有人出现感染症状,主动保持安全社交距离,不混用个人餐具和生活用品,做好分餐防护避免交叉传染。

秋冬季节季节性传染病本身并不可怕,真正需要警惕的是轻视防护、盲目扎堆大医院就诊的错误行为。只要大家掌握科学的防护逻辑,把日常通风、规范洗手这些细节落到实处,主动配合社区的公共卫生指引,就能大幅降低感染概率,即便不慎中招也能快速康复、避免发展成重症。如果出现持续高热超过3天、呼吸急促、频繁脱水呕吐等重症预警症状,优先选择就近的社区卫生服务中心首诊,不用扎堆大医院造成交叉感染,稳稳守住自己和家人的秋冬健康防线。

眼睛干涩、异物感? 中医辨证调理干眼症

贺州市中医医院 莫红红

如今手机、电脑不离眼,空调房久坐,很多人常觉得眼睛干、涩、磨、有异物感,怕光、易疲劳、视物模糊,这就是干眼症。中医称干眼症为“白涩症”、“神水将枯”,核心病机是阴液不足、目失濡养,多与肝肾、脾肺功能失调相关。中医不只是“滴眼药水”,而是辨证分型、内调外养。作为眼科专业人员,今天为大家通俗解读干眼症以及中医辨证分型调理方法,操作简单易学,贴近日常生活,旨在帮助大家从根源缓解眼干、保护视力。

一、中医看干眼症:一句话讲清根本原因

中医认为“肝开窍于目”、“泪为肝之液”,眼睛靠气血津液滋养才会湿润明亮。干眼症不是单一“缺水”,而是脏腑失调、津液不能上荣于目。长期熬夜、用眼过度→伤肝血、耗肾阴;久坐少动、脾胃虚弱→气血生化不足;嗜食辛辣、燥热上火→肺阴亏虚、目失润泽。临床常见三型:肝肾阴虚型、肺阴不足型、脾胃气虚型,辨证调理才有效。

二、中医辨证分为三个分型调理:对症做,眼干快速缓解

首先肝肾阴虚型,此种类型最为常见,其典型表现为眼睛干涩明显、异物感强、视物疲劳,伴口干咽燥、头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦,主要以滋补肝肾、养阴润目为调理核心。选用枸杞15g、菊花5g、桑葚10g、山药20g煮粥或泡水,可加女贞子、旱莲草各6g,增强养阴之力;按说明书服用中成药:杞菊地黄丸。一定要少熬夜,晚上23点前入睡,睡好养肝血,眼干自然减;每日闭目养神3次,每次5分钟,敛肝明目。

肺阴不足型,其典型表现为眼干、眼痒、畏光、灼热感,口鼻干燥、干咳少痰、咽喉痛,主要以养阴清肺、润燥明目为调理核心。选用百合10g、银耳15g、雪梨半个煮水,可加玉竹、沙参各6g,加强润肺生津。选用麦冬6g、玄参6g、菊花3g代茶饮。关键在远离辛辣烧烤,多吃润肺食物,少待干燥空调房;晨起喝一杯温水,润肺通窍,缓解眼部干燥。

脾胃气虚型,其典型表现为眼干不重但极易疲劳,睁眼费力,伴面色差、食欲不振、神疲乏力,

主要以健脾益气、升清明目为调理核心。可选用黄芪10g、党参8g、红枣3枚、小米煮粥,可加葛根、升麻各5g,助清气上行养目。选用黄芪6g、炒白术5g、陈皮3g泡水喝,关键在于三餐规律、不节食,多吃南瓜、小米、山药健脾;饭后散步10分钟,促进气血运化。

三、中医外治护眼法:人人能做,立竿见影

眼部穴位按摩。包括睛明穴:内眼角,按揉1分钟,通泪窍、增湿润。四白穴:眼眶下凹陷,按揉1分钟,改善循环。太阳穴:眼尾后,按揉1分钟,缓解疲劳。刮眼眶:食指轻刮上下眼眶各10次,疏通经络。要点:力度轻柔、闭眼操作,每日2次。

中药熏眼:温和补水不刺激。选用菊花6g、枸杞6g、麦冬5g,开水冲泡。首先闭眼熏5-8分钟,距离杯口15厘米,防烫伤。局部作用可直达病灶,发挥养阴润燥作用,快速缓解干涩异物感。

热敷护眼,最简单有效的润眼法。用40℃左右温毛巾敷眼,每次10分钟,早晚各1次。局部热效应,可软化睑板腺油脂、促进泪液分泌,改善干涩。

四、日常养护:守住关键4点,干眼症不复

用眼有度:每用眼30分钟,闭眼休息或看远3分钟;不在关灯后看手机。环境保湿:空调房放加湿器,避免直吹眼睛;多眨眼,每分钟15-20次。饮食护目:多吃深色蔬菜、蛋黄、坚果、鱼类;忌辛辣、油炸、烈酒。不滥用眼药水:长期用含防腐剂眼药水会加重干涩,优先中医调理。

五、中医调理核心要点,需时刻牢记于心

眼干根源在脏腑,不在眼睛表面,润眼更要润身:干涩伴腰酸→补肝肾;干痒上火→润肺;易疲劳→健脾;热敷+按摩+茶饮,坚持1-2周,多数人明显改善;眼干严重、眼红刺痛、视力下降,及时就医排查。干眼症是现代常见病,中医以养阴、润燥、益气、调脏腑为纲,分型调理、内外同养,方法安全、简单、接地气。只要对症食疗、按揉穴位、规律热敷、科学用眼,就能有效缓解干涩、异物感、疲劳感,让眼睛重新水润明亮。