



撕裂般剧痛！25岁小伙被扶进医院 春节不少人“中招”了

撕裂般剧痛，宁波25岁小伙捂着屁股被扶进医院，这样的年轻人最近不少。“春节期间肛裂病人比平时多了不少，都是二三十岁的年轻人。”宁波市医疗中心李惠利医院结直肠外科崔巍主任提醒，出现这样的情况跟这些患者在春节期间肉类进食增多、蔬菜摄入减少、排便习惯改变密切相关。

餐餐大鱼大肉配美酒 小伙经历了最痛苦如厕

吴先生(化名)今年25岁，这个春节他的表哥结婚，亲朋好友都从四面八方赶来。团圆佳节办喜事，聚餐自然是少不了。从除夕开始，每一天都在大鱼大肉，觥筹交错。从大年初二开始，吴先生就觉得解大便很费劲，原本一天一次的规律彻底打破，变得三天才解一次，还很费劲。初六上午，他忽觉便意，坐在马桶上正在用力，突然他感到肛门处传来一阵撕裂样剧痛。剧烈的疼痛让吴先生几乎叫出了声，等他扭过头，发现鲜血已经染红了坐便器。他以为自己是痔疮犯了，便随便用了一点痔疮药膏，就没当回事儿，觉得过几天肯定会好。没想到，在接下来的几天里，吴先生的情况完全没有好转，于是开始害怕排便、忌惮如厕，宁可憋着。但是，越是这样逃避，每次如

厕时情形就越惨烈。实在无法忍受，他在家人的搀扶下走进了李惠利医院结直肠外科崔巍主任的诊室。

根据吴先生的描述，崔巍查体时发现他的肛管上有一个小裂口，也就是肛裂。仔细询问得知，近来吴先生的饮食基本以肉食为主，蔬菜摄入非常少，而且年底工作忙碌，原本规律的排便习惯被打破，出现大便干结、难解，最终导致了肛裂。好在是初次发病并及时就医，吴先生的情况还不算严重，保守治疗有望治愈。在医生的指导下适量服用缓泻剂，以保持大便松软，避免裂口再受到机械性的损伤，并在肛周涂抹硝酸甘油软膏，结合中药熏洗和坐浴促进肛门括约肌松弛和局部血液循环，可以有效加速伤口愈合。

女性分娩时也可能经历 此病容易和痔疮混淆

据崔巍介绍，肛裂是齿状线以下肛管皮肤层裂伤后形成的小溃疡。肛裂发生的部位通常在肛门上皮部分，有前、中、后之分，一般好发于前后方位。这是因为，肛门肌肉从后方的尾骨开始分成左右两部，分包裹肛管后会合于肛门前部，分开处及会合处的肌肉相对薄弱，干结的粪便通过时就相对容易撕裂这两处。而且这两处位置血供较差，也不易愈合。

“因为年轻人的肛门括约肌较紧，肛管皮肤撕裂风险较高，因此肛裂好发于二三十岁年轻人身上。”崔巍说，春节期间此类病人较以往明显增多，除了饮食不均衡以外，还有些患者因为走亲访友、在外旅游、作息打乱等因素也会影响排便习惯，造成大便干结。另外，女性在怀孕期间体内荷尔蒙水平会发生变化，这可能导致肌肉和组织松弛，包括下部盆腔肌肉。在分娩过程中，盆底肌肉可能会遭受拉伸和压力，增加了肛裂的风险。

崔巍说，肛裂有周期性疼痛、便血、便秘等三大临床症状，导致有些患者误把肛裂当成痔疮，

反复发作痛苦不堪，甚至对解大便产生了恐惧心理，越是害怕越不敢解，越是不解就越容易造成大便干结……如此恶性循环，急性肛裂容易逐渐形成慢性肛裂，疼痛的时间更为持续，甚至在解完大便后括约肌慢慢收缩时也会出现长时间的疼痛。

如何避免肛裂 须合理饮食、规律排便

我们该如何避免肛裂？结直肠外科马晨阳医生表示，保持柔软成形大便并能顺利排出是防治的主要手段。合理调整饮食，多进食富含膳食纤维的食物如豆类、薯类、蔬菜等以增加大便量，少进食辛辣、煎炸等食物。平时最好养成定时排便的习惯，提倡每天一次最为适宜。早晨刚起床是肠道蠕动最活跃的时候，这时喝一杯温开水，可以起到缓解便秘的作用。干燥粪便形成后不要用力排便，可以适当使用开塞露，用力不当会很容易造成肛管损伤。

除此之外，反复的腹泻、结肠炎等都可能引起肛裂。“初次发生的急性肛裂需要进行专业诊治，以免发展为慢性肛裂。”马晨阳特别提醒：急性肛裂通过保守治疗，大部分可以得到治愈。而慢性肛裂，如病情反复发展，最后只能手术。大家如果有感到相关不适，最好及时就医治疗，以免越拖越糟。

据红星新闻

79岁宗庆后去世 肺癌的诊疗与预防再成焦点 医生:长期吸烟者每年做一次肺部CT检查

2月25日，娃哈哈集团发布讣告，集团董事长宗庆后因病去世，享年79岁。此前，79岁的宗庆后因肺癌病重入院抢救。肺癌的诊疗与预防，再次成为人们热议的焦点。针对肺癌防治的相关问题，记者采访了陆军军医大学西南医院胸外科主任王海东，王海东提醒，肺癌早期无明显症状，如果市民有长期吸烟、恶性肿瘤家族史等习惯，一定要做好定期筛查，做到早发现、早治疗。

建议长期吸烟人群 每年做一次肺部CT检查

“临床上把肺癌分为I期、II期、III期和IV期。人们口中的早期肺癌一般是指I期和II期肺癌。”王海东主任介绍，很多肺癌早期无任何征兆，有的则会呈现一系列不典型表现，常见的5大症状为：咳嗽、咯血、呼吸困难、胸痛、发热，还会出现邻近结构受累的临床表现。

王海东表示，传统肺部病变筛查手段里，最常见的是X线检查，也就是大家常说的胸部X线检查。但是，胸部X线片对肺癌的敏感性较低，而且只有当结节大于1厘米时才能被发现，加上难以判断性质，所以需要进一步做相关检查。建议50岁以上人群或有肺癌家族史，以及长期吸烟的人群，都可在体检中把X线片换成低剂量CT，从而更好地发现早期肺癌。

“有肺癌家族史的人群；长期吸

烟，尤其是大量吸烟的人群；有肺结核、特发性肺纤维化、尘肺、慢性阻塞性肺疾病等肺部慢性疾病的人群；受过辐射照射，如金属矿区工人；或者长期在厨房做饭，接触油烟、二手烟的人群都属于肺癌的高危人群。”王海东说，对于此类人群，一定要做好肺癌的早期筛查，如果有条件，最好每年做一次肺部CT检查。

肺结节不一定是肺癌征兆 出现肺结节不必惊慌

在许多人的印象中，“肺结节”似乎也与肺癌息息相关。究竟什么是肺结节？肺部发现结节，就一定是患上了肺癌吗？

“有了肺结节并不等于患上了肺癌。”王海东表示，肺结节是指直径小于3厘米的密度增高的阴影。它们通常在胸部CT扫描中被发现。结节按照大小来分，直径小于5毫米叫做“微小结节”，相当于芝麻粒大小；比这个大一些的，5到10毫米的，像黄豆大小，称为“小结节”；而1厘米到3厘米之间的，相当于花生米大小的，我们就叫做“结节”。肺结节的形成原因多种多样，包括感染、炎症、结缔组织疾病等。其中，最常见的原因是肺部感染引起的炎症反应，因此，肺结节并不一定是肺癌的征兆。

恶性肺结节的特征包括结节大于3厘米、边缘模糊、形状不规则、增长迅速等。良性结节通常较小、边缘光滑、形状规则、增长缓慢。然而，这些特征并不能完全确定结节的良恶性，因此需要进一步地检查甚至长期观察随访来进行评估。当体检检查出肺结节时也不必过于惊慌，而是要根据医生建议复查，进行科学应对。

新闻多一点

预防肺癌，我们应该这样做

1.戒烟、远离二手烟 香烟作为一类致癌物，与肺癌的发生有直接相关性。不吸烟者要避免被动吸烟，远离吸烟环境。

2.远离有害物质 在有毒有害环境下工作时，应做好防护措施，比如戴防尘口罩，医护人员穿铅衣隔离放射线，减少职业危害；避免室内烟尘和装修污染，比如甲醛和氨气，家庭装修使用更环保的材料，尽可能不在刚装修的公共空间逗留；家里减少煎、油炸、烧烤等烹饪方式，并注意厨房的良好排风；雾霾天减少外出，戴口罩，不在车流多的马路逗留。

3.科学健康饮食 饮食与肺癌也有很大关系。多吃水果蔬菜，蔬菜水果中富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等营养物质，有利肺部健康；大蒜、海产品、谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素，有防癌抗癌功效。避免吃辛辣刺激的食物，少放调料，不吃烧烤、油炸类食物。要低盐低脂优质蛋白饮食，做到营养均衡。

4.良好的心态 不良心理因素是肺癌发病的重要致病危险因素之一。人的情绪一旦低落，身体的免疫力就会下降，让疾病有机可乘。保持良好心情，一定程度上可以预防肺癌发生。

5.规律健康生活 熬夜会增加癌症发病概率，所以尽可能保持正常作息，不熬夜，心情愉快，劳逸结合，坚持锻炼身体，增强抗病能力。

新重庆-上游新闻记者 石亨