

谈痔疮病人饮食调护

黄 影

眉山市中医医院 四川 眉山 620010

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】B

【文章编号】1674-1412(2021)26-0176-01

痔疮在肛肠科属于一种比较常见的疾病,尤其是在成年人中更为多见。虽然痔疮只是痔静脉上一块小小的病症,但是对于患者的日常生活造成了非常大的影响。患上痔疮的人群经常坐立不安、肛门口有异物感、甚至会有出血现象,给患者不仅带来身体上的不便,也带来了精神上的困扰。

痔疮分为三种情况,以齿状线为分界线,在齿状线上方的称为内痔,肉眼难以见到,但是会经常出血;在齿状线下方的称为外痔,肉眼可见,肛口有疼痛感但不经常出血;第三种是外痔与内痔同时发生,称为混合痔,经常成片存在,是内痔持续发展没能得到有效治疗的结果。

虽然诱发痔疮出现的因素有很多,像遗传因素、经常便秘、生活习惯不良、工作因素、饮食因素等等。对于不同的成病原因、诱发因素也有着不同的治疗手段。

像比较轻症的痔疮一般会建议使用药物治疗的方式,帮助减缓症状,经常使用的栓剂、药膏、口服药物对于痔疮都有着很好的疗效。如果使用药物一段时间以后并未看到满意效果,还可以采取一系列手术治疗方法,像橡皮圈结扎、多普勒超声引导下肛门痔动脉结扎术、激光灼烧或切割、超声刀切除手术等,对于治疗不同情况的痔疮都有着很好的疗效,并且有着高安全性和高治愈率^[1]。

在患者接受一系列治疗的同时,如果加以科学护理,则能够帮助身体更好更快的恢复健康。俗话说“三分治七分调”,今天我们就来一起了解一下痔疮病人如何进行饮食调护。

如果是需要进行痔疮手术的患者,在手术之前与手术之后的饮食护理也有些许不同。

手术之前应该控制饮食,避免摄入过多,肠胃无法及时消化。对于比较辛辣刺激的食物和烟酒都要禁止摄入,避免刺激肠胃加快血流为手术提高难度。饮食过多容易使麻醉医生对药物剂量判断不准,造成麻醉效果不理想^[2]。手术之前需要尽量排空肠道,避免麻醉后身体不受控制,在手术过程中粪便排出污染伤口,影响手术效果和术后伤口愈合情况,严重情况下还会导致伤口受细菌入侵出现感染等并发症。

在手术完成之后应该先暂停饮食,让伤口得到充分止血,避免继发感染。在伤口稳定之后,可以吃一些半流质的食物,因为此时患者食欲不佳,且身体比较虚弱,肠胃蠕动缓慢,担心排泄会触发伤口引起不适,半流质且富含营养的食物能够帮助患者排便通畅,减少排泄时的不适感,像蛋花汤、米汤等都是不错的选择。在术后三天左右,根据身体恢复情况可以适当食用稀饭、小块水果、软烂面条等,多喝温水来促进肠道蠕动,润肠通便。在术后第十天左右,基本可以恢复正常饮食,但此时还需要对食物多加注意,基本上遵循营养均衡、膳食纤维丰富、水润、少油少盐少糖等原则,帮助患者伤口更好更快的恢复,避免出现伤口疼

痛、发炎、出血等症状。

对于未进行手术的患者,或者已经处于平稳恢复期的患者,在饮食调理上有如下建议。

患者因为病痛而活动量减少,从而肠胃蠕动能力相对降低,容易便秘,大便无法排出。香蕉、梨子、芹菜、韭菜等富含膳食纤维的水果蔬菜可以多吃一些,促进肠胃蠕动,并且富含身体所需的维生素,能够增强抵抗力和免疫力,使得身体自我修复的能力增加。

对于辛辣刺激的食物要敬而远之,像小米椒、芥末、葱蒜、生姜等,都会加快血液流通,刺激伤口,不利于伤口止血与愈合,严重情况下可能会将身体暗含的炎症带到伤口处,引发炎症。香烟、酒精也需要自觉戒掉,酒精会刺激局部组织,烟中的有害物质会为阻碍血液循环,两者都不利于病症恢复。

可以多喝温开水,促进体内血液循环,帮助恢复静脉壁弹性,也能使大便中含有的水分更多,能减小患者排便时直肠下段压力,避免对血管造成影响,使患处能够平稳愈合。但是不要喝咖啡、饮料、浓茶等饮品,其中含有的咖啡因、茶碱会使神经中枢持续兴奋,使得患者无法保证充足休息。

如果患者排便困难或腹泻,会使得血管渗透性增强,造成肛缘水肿,可以适当吃一些绿豆、蘑菇、萝卜等食物来帮助清热消肿^[3]。

除了饮食方面的护理以外,也可以注重生活方面的护理,双管齐下能够保证患者病痛尽快减轻。

在患者排便过后,需要对肛门进行细致的清洁,可以使用湿巾或柔软的纸巾轻柔擦拭,不要用力过猛便造成患处流血。在洗澡过程中,需要将所有的沐浴产品都避开肛门使用,避免化学成分刺激伤口。如果是药物治疗的患者,需要明确药物的用法用量和注意事项,避免引起不良反应。对于病症稳定的患者可以适当进行轻度运动,促进肠胃蠕动和身体恢复。注意患者心情变化,避免负面情绪影响神经加重病情。

对于痔疮患者的饮食调护,总体原则就是保持营养均衡,摄入粗纤维,避免刺激性食物,多喝温开水,保证患者排便通畅,避免大便难解加剧患处不适症状。

参考文献

[1] 李梦丽,宋红旗.痔疮的临床治疗研究进展[J].中国民间疗法,2020,28(3):88-89.

[2] 邱越.浅谈门诊痔疮患者行局麻手术后的护理对策[J].饮食保健,2019,6(9):100-101.

[3] 刘洪秀.如何做好预防痔疮的发生及术后的饮食护理[J].东方药膳,2020(1):104.

(上接第172页)

患者的治疗中有助于提高患者的治疗效果,并且还能改善患者的病情,具有良好的临床推广价值,值得进行进一步的应用。

参考文献

[1] 谢小英,肖勇,廖剑坤,等.九针围刺针法联合火针腰夹脊穴治疗气滞血瘀型腰椎间盘突出症临床研究[J].针灸临床

杂志,2021(6):37-41.

[2] 张迎春,孙益,吴闻洁.县域医共体框架下撒针联合中药热奄包治疗气滞血瘀型腰椎间盘突出症临床疗效观察[J].浙江中西医结合杂志,2021,31(6):537-539.

[3] 顾炜萍.中医适宜技术在腰椎间盘突出症患者护理中的应用进展[J].上海护理,2021,21(6):56-58.