

## “隐秘角落”的警报千万别忽视

舟山医院肛肠外科负责人林庆国：别把“难言之隐”拖成“难治之症”

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛

“

肛肠疾病，常常让人讳莫如深。不少人宁可默默忍受不适，也不愿主动就医。殊不知，这些藏在身体“隐秘角落”小毛病，很可能埋下健康大隐患。

痔疮、肛裂、肛周脓肿、肛痿等常见肛肠问题，不仅会引发便血、疼痛、脱出等不适，严重时还会导致重度贫血、感染扩散，甚至掩盖恶性肿瘤的危险信号。正是因为发病部位特殊，许多患者羞于启齿，硬生生把小问题拖成难治之症。近日，记者采访了舟山医院肛肠外科负责人林庆国，帮助大家科学认识肛肠疾病，学会应对这些“难言之隐”。

”

### 辨清症状，这些信号别误读

肛肠疾病种类繁多，症状容易重叠，尤其是便血这一核心信号，容易让人判断失误、延误病情。林庆国介绍，临床常见的“小肛肠”或肛门良性疾病主要包括痔疮、肛裂、肛周脓肿和肛痿四类，它们的症状各有特点，却也存在明确区分。

**痔疮** 可以理解成肛门部位的“小软垫”或血管团，因压力出现充血、肿大，像老化轮胎局部鼓包。它按严重程度分四期，一期仅表现为鲜红色便血，无脱出；二期便血伴脱出，便后可自行回纳；三期脱出后需手动推回；四期则推回后仍会脱出，长期暴露在外。

**肛裂** 就是肛门口的皮肤裂口，类似嘴唇干裂。核心症状是排便时和便后短时间内出现剧烈疼痛，伴少量鲜血。

**肛周脓肿** 肛门周围腺体感染形成的“脓包”，表现为局部红、肿、热、痛，可能伴随发烧。

**肛痿** 脓肿破溃后形成的慢性感染通道，肛门旁会反复流脓流水，难以自愈。

最需要警惕的是便血的误判。“很多人一便血就以为是痔疮，这是非常危险的误区。”林庆国进一步区分，“痔疮出血多是便后滴血、喷血，血色鲜红，与大便不混合，非合并血栓或水肿，一般不痛；但结直肠肿瘤出血多为暗红色，常与大便混合，可能伴有黏液和大便习惯的改变，如突然便秘或大便变细、不明原因消瘦。”

此外，肛周脓肿常被误认为普通的“火疖子”。林庆国表示，判断的关键是位置，肛周脓肿一定发生在肛门周围，半径3~5厘米范围内，位置通常比火疖子更深，疼痛是持续搏动性的，还可能发烧，“脓肿必须急诊处理，因为它内部压力极高，拖延会让感染扩散，甚至形成复杂肛痿，小手术就会变成大工程。肛痿想要根治，目前唯一的办法就是手术。”

### 找准诱因，这些人群需格外警惕

“‘十人九痔’的俗语虽略带夸张，却也道出了肛肠疾病的普遍性。”林庆国指出，痔疮在成年人中发病率接近50%，肛裂、肛周脓肿等疾病也十分常见，其高发与生活习惯、生理状态等因素密切相关，以下几类人群要重点关注：

**久坐久站族** “司机、办公室白领、教师等，长时间保持同一姿势，会导致盆腔充血，进而引发痔疮。”林庆国解释，就像长时间站立或坐着会让腿部酸胀一样，肛门周围的血管也会因血液循环不畅而出现问题。



**排便习惯不良者** 上厕所刷手机，如厕时间超半小时，是非常不好的习惯。正常排便时间应控制在3~5分钟内，久蹲久坐会给肛门持续施压，还会导致排便反射紊乱，引发便秘。此外，长期用力排便、频繁腹泻或便秘，都会刺激肛门黏膜，增加患病风险。

**妊娠期女性** 胎儿增大后会压迫盆腔血管，导致血液回流受阻，再加上激素变化，痔疮的发生率会明显升高。许多孕妇孕晚期痔疮急性发作，因担心药物影响胎儿，只能靠调整饮食和温水坐浴缓解，不过多数人产后症状会逐渐改善。

**饮食不节者** 辛辣刺激食物、酒精会刺激肛门黏膜，导致充血水肿；低纤维饮食会让大便干结，排便时需用力，加重肛门负担。现在年轻人爱吃的火锅、烧烤，都是肛肠健康的“隐形杀手”。此外，焦虑、熬夜、压力大也会扰乱胃肠功能，引发便秘或腹泻，间接加重肛肠问题。

### 科学应对，不轻视、不恐惧

忽视肛肠疾病的早期信号，后果可能很严重。林庆国分享了一个令人印象深刻的案例：

有个大学生长期痔疮便血，自己买药应付，医生建议手术也没当回事。直到某天因心慌胸闷、浑身无力来就诊。就在门诊聊完，他走到门口竟晕倒在地。这是失血性休克的前兆。检查发现他的血色素指标已低到危及生命，必须紧急输血。这是慢性失血导致的严重贫血，

甚至会损伤心脏和全身器官。

“如果他独处时晕倒，那后果就不堪设想了。”林庆国说。

林庆国说：“更让人惋惜的是，有些患者反复便血，自己当痔疮治，拖了又拖，等到来检查，已经发展为肿瘤晚期。”

“肿瘤出血有时是间歇性的，这更容易让人麻痹。”他强调，便血是身体发出的重要警报。它可能是因为痔疮，也可能是因为肛裂、息肉、炎症，甚至是结直肠癌。这个判断，必须交给专业医生。

面对肛肠疾病的治疗，不少患者存在恐惧心理，要么拖延不治，要么盲目用药。林庆国表示，治疗遵循“先保守后手术”的原则，科学护理也很关键。

早期痔疮、肛裂等疾病，保守治疗往往能取得良好效果。“调整饮食是基础，多吃高纤维食物，如蔬菜、水果、粗粮，多喝水，让大便保持软化。同时配合温水坐浴，能有效缓解症状。”他详细讲解了坐浴的正确方法，“水温控制在40℃左右，水量没过肛周即可，每次10~15分钟，每天2~3次，尤其便后建议坐浴一次，能清洁肛门、改善循环、缓解痉挛、促进愈合。”

当保守治疗无效时，手术干预就十分必要了。针对患者担心的手术疼痛问题，林庆国解释：“现代肛肠外科已进入微创、精准、无痛时代，无须过度恐惧。”目前，舟山医院采用个体化微创治疗，如内痔套扎术，能精准定位病灶，保留正常组织，减少创伤；同时采用超前镇痛方案，手术中在肛门周围进行局部封闭，药效可持续72小时，再配合口服止痛药，能有效控制疼痛，“我们还推行快速康复理念，患者术后第二天就能正常饮食和生活，基本不影响工作和学习。”

### 防患未然，体检筛查别忽视

肛肠疾病，预防远比治疗重要。养成良好生活习惯是基础，而定期体检和及时筛查，是发现早期问题、防范严重疾病的关键。

日常预防可以这样做：规律饮食和排便，有便意时及时如厕，别憋便；控制如厕时间，杜绝如厕刷手机；饮食均衡，多吃高纤维食物，少吃辛辣油炸食品；避免久坐久站，坚持散步、慢跑等适度运动，促进肠道蠕动。

值得一提的是，体检中的肛门指检项目，性价比非常高。“很多人体检时会因尴尬拒绝这项检查，但它能发现低位结直肠肿瘤，还能排查前列腺疾病、妇科相关问题和常见肛肠疾病。”林庆国呼吁，大家千万别忽视这个小小的检查，它可能会帮你避开大麻烦。

图片由受访者提供