

## 春季「小尾巴」又来作祟 对付它有一套

春天来了，很容易导致痔疮、肛裂、肛瘘、脱肛、直肠炎等疾病的复发，即使做了相关手术，也一定要避免肛肠疾病的复发，术后或者愈后的护理相当重要。如果不想肛肠疾病复发，一定要做到下面这些事。

### 1. 禁吃发物

发物，中医说法，魔芋、鸡肉、狗肉、鹅、海鲜、竹笋等是民间公认的发物，能诱发旧疾复发或加重已有疾病，尤其有肛周湿疹、肛门瘙痒等问题的患者需要尽量避免。

### 2. 禁吃辛辣食物

辛辣食物如辣椒、大蒜、生姜、芥末中的辣椒素都不能被肠道消化吸收，直接排出肛门外，容易刺激肛周，会有辛辣感，造成肛周毛细血管充血，对于曾经患有痔疮的人群，容易再次形成静脉曲张团，痔疮复发。

### 3. 不能久坐久立

久坐久立，最大的危害是阻碍局部血液循环，直接引发痔疮，还不利于肛周脓肿、肛瘘等术后的康复。坐软凳子不透气，容易引起肛周潮湿、肛门瘙痒。

### 4. 保持肛门清洁

肛肠疾病康复后，还是建议用温水坐浴一段时间，如果没有条件，便后至少也要用清水清洁肛门，别随便用纸巾擦拭了事，残留的细菌分分钟让你重返“灾区”。



### 5. 避免饮食不洁

爱吃路边摊、常吃快餐、不洗手吃饭等坏习惯都会吃下很多细菌，当细菌超出肠道所能抵抗的最大负荷值时，会出现腹泻、发炎、溃疡等。长期如此，直肠炎、结肠炎、肛周脓肿反复发作，永无止境。

### 6. 避免久蹲厕所玩手机

每次上厕所好像不看点新闻资讯，不刷刷朋友圈就感觉与世界脱节？久蹲厕所导致肛周血液循环，还容易招致细菌，养成不超过5分钟的排便习惯，可以省出更多时间来玩。

### 7. 多喝水

女生一天1200ml水，男生1500ml水是合格的饮水量。如果肠道缺少水分，容易出现便秘，便秘又是多种肛肠疾病的诱发因素，所以水还是不能少喝的。

### 8. 多运动

缺乏运动，整个人的抵抗力不足，免疫力下降，随着年龄增长，稍有风吹草动就会诱发肛肠疾病复发。

文 / 郝斌

## 贪吃砂糖橘 小心变成“小黄人”

今年春节年货大家都准备了什么？瓜子、花生、坚果，还是人人都得炫一个的砂糖橘呢？

这种好吃不费事的“梦中情果”妥妥成为了过年水果的“C位担当”，砂糖橘虽然美味，但是吃多了有可能“出事”，网友早晨买的砂糖橘，吃完中午就变成了“小黄人”。

吃点砂糖橘皮肤不一定会变黄，但是吃多了会！人体具有转化来自植物中的类胡萝卜素为可吸收利用的维生素A的功能。但



是，只有一小部分可在小肠黏膜和肝细胞中成为维生素A原的视黄醇或视黄醛。

砂糖橘富含与多糖、蛋白质和纤维结合组成的，使其呈现橘红或橙黄的类胡萝卜素。如果在短时间内吃了较多砂糖橘，就会导致摄入到体内的大部分类胡萝卜素在肠道中不能完全分解代谢。加之大多数类胡萝卜素是疏水性分子，会自然地与细胞膜、脂质体（亲脂性成分）相互作用结合在一起，致使黄色素沉着在毛细血管分布较丰富的

皮肤内和皮下组织中，鼻尖、鼻唇沟、手掌和足底部出现皮肤黄染现象，临床上称为胡萝卜素血症。

这种皮肤变黄的“病症”并不需要特殊治疗，均衡膳食、合理营养，足量饮水就会自然恢复正常肤色。持续时间根据总体营养健康状况而定，最长为2周至6周消退。

砂糖橘的糖度值也非常高，可达21.2%，比普通橘子要高得多，如果患有糖尿病应尽量少吃砂糖橘，容易造成患者血糖波动。春节期间因为饮食丰富，水果吃得也比较多，了解其糖分含量，控制体重和控制血糖显得尤为重要。

文 / 吴凯

## 吸烟——伤害的不仅仅是肺

吸烟被世界卫生组织（WHO）称为人类“第五种威胁”（前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染）。据报道，目前全国每天有2000余人死于吸烟，预计到2050年将增至8000人。

医学证实，每支烟燃烧时释放出4000多种化学物质，几十亿个颗粒，其中含有尼古丁、一氧化碳、焦油、氨、苯等69种致癌物。这些有害物质吸入人体，黏附在气管壁和肺泡上，易导致气管炎、肺气肿乃至肺癌；而一氧化碳能使血液中氧气含量明显减少，造成高血压、心脏病等心脑血管疾病。

由此看来，吸烟不仅仅只会对肺有害，它影响的，可能是你的全身器官！

【脑部】吸烟会引致多种脑部疾病，会降低脑部氧气及血液循环，引致脑部血管出血及闭塞，而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛，使血液比较容易凝结，吸烟者中风机率较非吸烟人士高出两倍。

【喉部】吸烟可致喉癌。喉癌患者以男性居多。

【心脏及血管】吸烟会使脂肪积聚、血管闭塞，令吸烟者容易患心脏病。50岁以上吸烟人士的患病率提高2倍。50岁以下吸烟人士的患病率提高9至14倍。

吸烟令血管收缩，减慢血液及氧份循环，最终导致血管壁变厚，诱发冠心病及中风。吸烟会令手

脚血液流通完全受阻，以致截肢。

【肺部】吸烟会导致肺癌。90%的总死亡率是由吸烟所导致。一个人每天吸食十支烟，其患病率是非吸烟人士之十倍，被破坏的细胞不能恢复正常。初期病症不会被察觉，直至癌细胞蔓延至血管及其他器官。

吸烟亦会引致肺气肿，肺部支气管内积聚有毒物质，会阻碍人体吸入的空气正常呼出，令肺部细胞膨胀或爆裂，导致患者呼吸困难。

【胃部】患有肠胃性疾病者，吸烟足以使肠胃病更加恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者，溃疡处的愈合会减慢，甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统，加速唾液及胃液的分

泌，使胃肠时常出现紧张状态，导致吸烟者食欲不振。另外，尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩，亦令食欲减退。

【骨骼】吸烟人士的断骨康复期要比不吸烟人士长。可能是烟所含的尼古丁及一氧化碳延缓了骨骼再生的进度。尼古丁令血管收缩，降低了流到新生骨骼的血量；吸烟时吸入的一氧化碳，亦同时减少进入身体的氧气比率。

吸烟会引发盘骨炎及背痛。每天抽烟十支以上，盘骨炎患病率将提高一倍，有严重背痛的人大部份都有很大烟瘾，这是由于吸

烟会导致流向关节盘的血液减少，关节盘因而提早退化。

吸烟会引致关节炎。每天吸食一包烟，将提高50%的患病率。停经后女性吸烟者更容易患骨折及关节病。

吸烟导致骨质流失更快。妇女由青春期至踏入更年期，每日持续吸烟一包，其骨格比非吸烟者少百分之五至十。当步入更年期后吸烟者的骨质流失率更快。吸烟会干扰雌激素，而雌激素正是骨格发展的重要荷尔蒙。

【支气管】吸烟是导致慢性阻塞性支气管炎的主要发病因素。因为吸烟能引致支气管上皮细胞的纤毛变短和不规则及其运动发生障碍，降低局部抵抗力，容易受到感染。

【肝脏】吸烟会加重肝脏负担。经常抽烟会影响肝脏的脂质代谢作用，令血中脂肪增加，使得良性胆固醇减少，恶性胆固醇增加。

【生殖系统】吸烟对脊髓的神经中枢起到抑制作用，使吸烟男性性欲变弱，又由于吸烟能使血管收缩、痉挛，引起末梢血液循环障碍，因此吸烟是导致阳痿的最主要原因。另外，吸烟会影响精子的活力，使畸形精子增多，停止吸烟三至六个月后，方可恢复正常。如想要一个聪明、健康的孩子，婴儿专家提倡一定要停止吸烟三到六个月。

文 / 王丹

