



资料图

拯救久坐族！ 专家教您防痔好习惯， 从此不再坐立不安

□ 钱小蕾 孙卉 杨玲

打工人的日常：一坐就是一整天，咖啡、奶茶不离手，排便时总爱刷手机……殊不知，这些习惯会让痔疮悄悄找上门。

“十人九痔”的说法广为流传，也正因如此，很多人把痔疮当成小毛病忽视，直到肛门疼痛、便血才追悔莫及。尤其是办公室久坐族，更是痔疮的高发群体。

江苏大学附属医院中医外科副主任医师曹霞，为大家带来超全的办公室防痔指南，从认识痔疮到预防、治疗，一次性讲透，帮助大家远离痔疮困扰，坐享健康。

十人九痔无需治？ 别让小毛病拖成大麻烦

痔疮的发病率极高，任何年龄都可能发病，且随年龄增长发病率逐渐增高。它并不是什么疑难杂症，但现实中，“十人九痔无需治”的错误观念仍根深蒂固，不少人因此延误病情，让小毛病拖成大麻烦。

从医学定义来看，痔疮是直肠下端或肛管周围的静脉丛发生曲张或肥大所形成的柔软静脉团，属于常见的肛肠疾病。根据发生部位，主要分为内痔、外痔、混合痔。

● 内痔：痔核在肛管内，典型表现为便后鲜血，多为无痛间歇性便血。

● 外痔：痔核在肛门口，能摸到肉球，伴随肿胀感、疼痛和肛门充血。

● 混合痔：内痔、外痔同时存在，兼有两者特征，常伴随出血、肿胀疼痛，让人坐立不安。

痔疮看似是小问题，却会全方位干扰日常生活：排便困难、坐立不安，上班时注意力不集中，出行时顾虑重重，长期下来不仅降低生活质量，还可能因反复便血导致贫血，或因痔核脱出嵌顿引发感染、坏死，增加治疗难度。

这些不良习惯 不少人都存在已久

痔疮的形成，从来都不是单一原因导致的，尤其是办公室人群的不良生活习惯，更是重要诱因。同时，痔疮若不及时干预，会从轻微症状逐渐加重，严重影响生活质量。

看看自己“中招”了几条？

久坐站：这是办公室打工人的“标配”，长期保持一个姿势，会让腹部压力增大，肛周血液循环受阻，静脉丛淤血曲张，这是形成痔疮的重要物理因素。

不良饮食：外卖、快餐重辣重油，咖啡、奶茶代替白开水，长期低纤维、高刺激的饮食，容易引发便秘或腹泻，间接增加肛周血管压力。

糟糕的排便习惯：排便时刷手机，十几分钟甚至半小时才起身，还有用力排便的习惯，会直接增高肛管压力，损伤静脉壁，是痔疮发生的

直接诱因。

此外，妊娠分娩、前列腺肥大等疾病因素，也会通过增加腹压诱发痔疮。

目前，针对痔疮的治疗原则是分级诊疗，科学处理。初期、中期痔疮可通过药物、温水坐浴、物理治疗、中医治疗等非手术方式进行干预。当痔疮出现严重脱出、大量便血、痔核嵌顿，且经过保守治疗后症状无改善，患者痛苦不堪时，就需要考虑手术治疗。目前常用的手术方式有外剥内扎术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH)等，医生会根据患者的具体病情、痔核类型选择合适的手术方式。

掌握健康“秘籍” 才能远离痔疮烦恼

痔疮的防治，预防远大于治疗，尤其是办公室久坐人群，只要做好日常习惯的调整，就能显著降低痔疮的发生率。核心原则就是：减少肛周压迫、促进血液循环、保持大便通畅、做好局部清洁。

● 坐姿调整：久坐也能减少伤害。

坐时腰背挺直，让臀部均匀受力，避免肛门部位单独受压。可以在座椅上放一个软垫，减轻臀部压力。关键点：每隔1小时起身活动5至10分钟，接杯水、走两步，让肛周血液循环恢复，这是办公室防痔的重中之重。

● 饮食调理：让大便“软乎乎”。

增加膳食纤维：多吃蔬菜、水果、全谷类食物，如芹菜、菠菜、香蕉、燕麦等，促进肠道蠕动，预防便秘。保证充足饮水：每天饮水量不少于2000毫升，白开水是最佳选择，少喝浓茶、咖啡、含糖饮料，让大便松软易排出。远离刺激食物：减少辛辣、油炸、烧烤食物的摄入，控制饮酒，避免肛周血管充血水肿。

● 排便习惯：速战速决，拒绝拖延。

养成规律排便的习惯，晨起或餐后是最佳排便时间。排便时不玩手机、不看报，时间控制在5分钟内。不要用力排便，若排便困难，可通过饮食调理改善，切勿硬撑。

● 日常护理：做好清洁，拒绝炎症。

便后用温水清洗肛门，比用纸巾反复擦拭更温和，能有效清洁肛周，防止细菌滋生。选择柔软的纸巾，避免使用粗糙、有香味的纸巾。清洗后轻轻拍干，保持肛周干爽，避免潮湿引发瘙痒、炎症。

● 运动锻炼：办公室也能做的小运动。

除了起身走动，还可以在座位上做提肛运动：收缩肛门，保持3至5秒，再放松，重复20至30次，每天做2至3组，能增强盆底肌肉力量，促进肛周血液循环，是预防痔疮的绝佳运动。下班后也可进行散步、慢跑等有氧运动，兼顾全身健康。

告别产后尴尬 江大附院盆底康复中心团队·一站式守护女性自信「底气」

盆保持稳定。盆底肌还具有支撑、承托功能，其越稳定，腹直肌治疗才更有效。因此，在治疗时，主要围绕盆底肌展开。

江苏大学附属医院盆底康复中心汇聚妇科、产科、康复科资深专家，组建多学科协作团队，以整体健康为核心，引进国际前沿的盆底康复设备，打造“评估-治疗-康复”一体化闭环管理，为每位患者提供精准评估+个性化治疗方案。

● 精准评估：盆底表面肌电分析系统，通过高精度生物反馈探头，将看不见、摸不着的盆底肌肉力量，转化为屏幕上直观的数据和图形，让治疗有据可依。

● “生物反馈+电刺激”联合治疗，是国际公认的盆底康复一线疗法。

电刺激：通过低频电流，唤醒“沉睡”的神经和肌肉，帮助薄弱的盆底肌被动收缩，增强肌肉力量。

生物反馈：将肌肉活动信号转化为趣味游戏与动画，引导患者正确、自主地收缩与放松盆底肌。

磁刺激治疗：只需坐在磁刺激治疗椅上，磁场脉冲即可无痛、无创穿透衣物与骨骼，直达深层盆底神经肌肉，实现盆底肌深度修复。

除了专业治疗，盆底康复中心还设置了独立的一人一治疗隔间，充分保护患者个人隐私。同时，还开设整洁舒适的休息区，营造家庭式温馨治疗氛围。

盆底康复治疗适用人群

尿失禁：咳嗽、大笑、搬重物时漏尿；尿频、尿急、夜尿多。

盆腔器官脱垂：阴道有异物感、下坠感，感觉有“肉”掉出来。

性功能障碍：性交痛、性唤起障碍、性欲减退、阴道痉挛或松弛。

慢性盆腔痛：持续的下腹部、腰骶部疼痛，但排除了其他器质性病变。

产后恢复：腹直肌分离、耻骨联合分离等。

医生提醒，无论顺产还是剖腹产，产后42天都应进行盆底筛查。通常，产后42天至6个月是盆底康复的黄金期，即便已错过黄金期，无论产后多久、处于哪个年龄段，及时开展盆底康复，依然能有效改善功能、提升生活质量。

相关提醒

预约挂号：扫码进入“江苏大学附属医院江滨医院”微信小程序，点击“产科—产后康复门诊”预约挂号。

开诊时间：周一至周五8:00至11:30，14:00至17:30

就诊地点：母婴楼3楼盆底康复中心

咨询电话：0511-80900532

健康门诊

□ 钱小蕾 孙卉 姚奕涵 杨玲

打个喷嚏就漏尿，肚子松垮难恢复，小腹和大腿根时不时隐隐作痛……这些隐形的生育损伤成了很多妈妈难以言说的痛。江苏大学附属医院盆底康复中心推出“评估-治疗-康复”一体化闭环管理，用专业守护健康，帮助妈妈们重拾自信“底”气。

产后黄金三项不可少

分娩后，妈妈们的盆底肌、腹直肌、骨盆都会受到不同程度的损伤，若长期放任不管，不仅会影响体态与生活质量，还可能引发漏尿、腰背不适、脏器脱垂等一系列健康隐患，给日常生活带来困扰。

● 盆底肌就像一张紧致有弹性的“吊床”，稳稳承托着盆腔内的子宫、膀胱、直肠等器官，不仅掌控排尿、排便功能，还与夫妻生活质量息息相关。孕期，随着胎儿逐渐发育、体重逐渐增加，“准妈妈”的子宫会不断增大，长期承重会持续压迫盆底肌，使其慢慢松弛。分娩时，胎儿经过产道，又会进一步过度拉伸甚至撕裂盆底肌纤维。因此，无论是自然分娩还是剖宫产，盆底肌都会受到不同程度的损伤。而盆底肌一旦受损，可能出现压力性尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。症状较轻者可通过凯格尔运动等方式进行改善。

● 腹直肌是指腹部正中两侧的肌肉。孕期，随着胎儿不断发育长大，“准妈妈”的腹部肌肉会被逐渐撑开。再加上体内孕激素水平的影响，原本紧密相连的左右两束腹直肌慢慢分开，其交叉纤维不断被拉长，导致腹直肌分离。腹直肌分离后会导致腹部松弛无力、腰背酸痛，核心不稳影响体态、脏器支撑不足加重盆底压力等。一般可通过手法治疗、电刺激治疗、锻炼疗法来改善症状。

● 骨盆由骶骨、尾骨和两块髋骨组成，是支撑躯干、保护盆腔脏器的重要结构。正常情况下，耻骨联合间隙为4至6毫米，孕期随着激素水平的变化，耻骨联合间隙增宽，当间隙超过10毫米时即出现耻骨联合分离。耻骨联合分离会导致耻骨联合疼痛，表现为小腹部或大腿根部疼痛，久坐或睡觉翻身时疼痛，严重时甚至无法行走。通常可通过低频电刺激疗法减轻耻骨分离软组织损伤引起的疼痛，加速联合软组织损伤的修复。

多学科专业守护

盆底肌、腹直肌、骨盆三者功能紧密相连。强健的盆底可以帮助骨