

• 医学科普 •

中医角度谈痔疮的调养与护理

林 晶 谢芊芊 许 璐 高献明

“痔疮”是大家并不陌生的字眼，民间有“十人九痔”之说，发生率较高。本文将从中医角度分析痔疮的调养及护理。

1 痔疮调养方法要牢记

(1) 饮食调养：中医饮食调养注重温和调理。选择易消化且富含纤维素的食物，纤维素对食物的消化和吸收有促进作用，可以改善肠道环境；注意补充营养，如选择富含优质蛋白质的鱼、肉、蛋等食物，提高身体抵抗力；多喝水，可起到软化粪便、预防便秘的作用。

(2) 运动调养：可以根据自身情况进行选择。①太极拳：动作缓慢柔和，具有调和气血、舒缓压力的作用，长期坚持练习太极拳，有利于调节呼吸、促进气血流通、改善肠道微循环、增强身体免疫力，有助于缓解痔疮症状；②八段锦：长期坚持练习八段锦，能够调理身体机能，增强免疫力，是预防和缓解痔疮的好方法；③瑜伽：通过姿势变换、调整呼吸，达到锻炼身心的效果，让机体保持放松的状态，有助于痔疮症状的缓解；④散步：一种简单易行的运动方式，对于年纪大、身体虚弱的患者来说是不错的选择，在散步过程中让身体各个部位得到活动，促进肠道蠕动。

(3) 生活习惯调养：保持充足的睡眠，可以起到促进气血流通、增强脏腑功能的效果；重视个人卫生，需要保持痔疮病灶清洁干燥，注意便后清洗肛门及其周围区域，不要使用刺激性的沐浴露和肥皂，用柔软的毛巾轻轻擦干；同时，要避免久坐久站，长时间保持同一姿势会影响肛门直肠部位的血液循环；并且养成良好的排便习惯，定时排便，避免憋便。

(4) 情志调养：情绪的变化与肛肠疾病的发生有着密切的联系。心情愉悦使肝脾功能协调，人体气血流通顺畅，预防痔疮发生；忧思过虑或暴怒急

躁，会损伤脾胃功能，使肝气郁结，从而因气血淤滞导致痔疮的发生。这也提醒我们，要调整情绪，释放压力，以积极的心态面对生活。

2 痔疮护理常识要掌握

(1) 坐浴法：首先准备一个足够大的坐浴盆，以便容纳整个臀部，每天坐浴 1 次。调整坐浴温度在 40~45℃，坐浴时间为 15~20 min。根据医生建议，选择具有清热解毒、活血化瘀等功效的中药，方剂如下：乳香、没药、五倍子、荆芥、防风、延胡索、朴硝各 15 g，黄连、黄柏、苦参各 30 g；将上述中药煎煮后，先熏蒸，后坐浴，让药物借助热力作用，对肛门局部皮肤产生刺激作用。

(2) 熏洗法：通过煮沸中药后的药物气体对肛门部位进行熏蒸，然后将剩下的药汤趁热淋洗患部。可选择以下药材进行组合：大黄、芒硝、薄荷脑各 15 g，穿心莲、两面针各 20 g。熏洗可以使肛肠病变部位得到热力和药力的双重作用，让患处的肌肉皮肤在热力作用下张开毛孔，促进气血流通，有效发挥药物的止痛、活血消肿及清热燥湿等多种功效。

(3) 外敷法：选择具有清热解毒、消肿止痛功效的中药，直接在痔疮患处外敷药物。常用的外敷药物配方：冰片 10 g，五倍子、芒硝各 15 g，栀子、大黄、黄柏、金银花、苍术、白芷各 30 g，地榆炭、槐角炭各 60 g。目前临床已研发出许多现成的外敷药物，如生肌红玉膏、马应龙麝香痔疮膏、肛泰软膏等，方便外敷，都具有较好的效果。在外敷痔疮过程中，要保持患处的清洁卫生。

总之，痔疮是一种常见的肛肠疾病，其预防和治疗需要综合考虑生活方式、饮食习惯、个人卫生等多个方面。如果痔疮症状持续或加重，请及时就医。