

不良习惯是肛肠疾病的诱因

春节假期的欢聚常伴随着饮食、作息的放纵，肛肠疾病也随之进入高发期，肛周脓肿、痔疮等肛肠疾病扎堆出现，而熬夜、重口味饮食、久坐不动等不良生活习惯，正是引发这类问题的主要元凶。

中青年男性高发肛周脓肿

沈先生平素便有久坐、嗜食辛辣甜食的习惯，春节前就已出现肛门不适，假期里的持续放纵让症状急剧加重，肛门旁灼热疼痛且夜间加剧，还伴有坠胀感，自行服药后症状不仅未缓解，反而愈发严重。就医后，他被确诊为肛周脓肿。

医生表示，肛周脓肿是肛门、肛管和直肠周围的急性化脓性感染性疾病，中青年男性群体高发，男性发病人群是女性的3~4倍。而熬夜、重口味饮食、久坐不动等不良生活习惯，正是诱发该症的关键因素。

痔疮术后管理缓解疼痛

除了突发的肛周脓肿，迁延不愈的痔疮也让不少患者选择在

假期就医治疗。金女士被痔疮困扰多年，近期症状加重，趁春节假期到医院就诊，检查确诊为混合痔且肿物脱出，医生建议尽快手术。

肛门周围分布着丰富的神经末梢，对疼痛极为敏感，术后切口、局部水肿，再加上排便时对切口的牵拉，都会带来强烈的痛感。且每个人的疼痛耐受度不同，若本身对疼痛敏感，或伴有焦虑情绪，主观感受到的疼痛会更剧烈。不过医院会根据患者的具体情况，采取针对性的疼痛管理措施，能有效减轻患者的术后痛感。

多重诱因致肛肠疾病扎堆

节日里大鱼大肉、高蛋白高脂肪的油腻食物摄入骤增，膳食纤维摄入相对不足，极易导致大便干燥；过量食用辛辣刺激食物、大量饮酒，会直接刺激肛门直肠黏膜，促使痔疮发作或诱发肛肠疾病急性加重；饮食、作息规律被打破，不仅会引发胃肠功能紊乱，出

现腹泻、便血等症状，还会导致机体抵抗力下降。医生指出，再加上长途驾车，久坐打麻将、玩手机等行为，让肛门局部长期受压，血管扩张、血液淤积，静脉回流受阻，多重因素叠加，肛肠疾病自然容易找上门。

医生提醒，节后及时调整生活方式，能有效降低肛肠疾病的发生风险。首先要调整饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，减少辛辣、油腻、刺激性食物摄入，控制饮酒量，保持大便通畅；其次要规律作息，早睡早起保证充足睡眠，让身体恢复；同时要避免久坐久站，每隔一段时间起身活动，促进肛门局部血液循环；根据自身情况选择散步、慢跑、瑜伽等运动，增强体质。

此外，一旦出现便血、肛门疼痛、坠胀、肿物脱出等肛肠不适症状，切勿忽视或自行用药，应及时前往正规医院检查治疗。

郑安伯

降尿酸不能求快

53岁的王先生左脚大脚趾关节突然剧痛，局部又红又肿，被医生诊断为急性痛风性关节炎。为了尽快让尿酸指标达标，王先生把降尿酸药加倍服用。不到一周后，他的多个脚趾关节都肿了起来，比第一次更严重。

尿酸降得太快了，反会诱发痛风急性发作，这正是欲速则不达。当患者服用强效降尿酸药物，尤其是自行加量时，血液中的尿酸水平会迅速下降。这时，关节里那些尿酸盐结晶与血液之间形成了巨大的浓度差。为了平衡，结晶会从关节滑膜上大量脱落、崩解，引发关节红、肿、热、痛的急性炎症反应。

杨丽娟

警惕药疹 别乱用药

65岁的向先生突发剧烈牙痛，他买了布洛芬及一种常见消炎药服用，心想“双管齐下”好得快些。可没过多久，他的双手手背冒出大片暗红色斑块，双脚也肿了，还密密麻麻长出不少水疱，连路都走不了。

这是典型的固定性药疹，指的是特定体质人群在服用某种药物后，会在口唇、手足等部位反复出现皮疹的情况。向先生服用的消炎药中含有甲硝唑成分，而布洛芬属于非甾体抗炎药范畴，二者都是极易引发固定性药疹的元凶。

中老年人皮肤屏障功能相对较弱，药物代谢速度减慢，不仅容易发生药物过敏，反应程度也更重，千万别凭经验服药。

刘京梁

痛风牢记“三控一坚持”

每年春节前后都是痛风高发期，罪魁祸首是节日里的大吃大喝。坚持规范治疗，长期将尿酸控制在达标水平，就能有效避免痛风发作，痛风石也能逐渐消退。

提醒痛风患者牢记“三控一坚持”原则：一是控饮食，减少海鲜、动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物摄入，少吃甜点、含糖饮料，多喝白开水；二是控酒水，少喝啤酒，白酒、红酒也要尽量少喝；三是控体重，勿暴饮暴食，避免体重上升；四是坚持用药，切不可因无症状就擅自停药。一旦出现关节红肿疼痛等不适，需及时就医，勿自行服用止痛药拖延病情。

建议痛风患者每3至6个月检查一次血尿酸、肝肾功能，每年检查一次肾脏B超。一旦发现尿酸升高或肾功能异常，及时调整治疗方案。

林涛

分清真假黄疸，关键看眼白

最近，西安市第八医院门诊迎来了多位皮肤突然发黄、面色萎黄的特殊患者，有些患者以为自己得了黄疸，肝出了问题。其实，不少患者是砂糖橘吃多了导致的假性黄疸，学会分辨就能少担惊受怕。

很多人皮肤一发黄就担心患了肝病，其实真假黄疸很好分辨，眼白是核心判断标准。真性黄疸属于病理性情况，最关键的标志就是眼白发黄，其原因是体内胆

红素升高，这类患者的尿液颜色还会加深，可能还会伴随皮肤瘙痒、乏力等。

假性黄疸是非病理性的，常见原因有两种：一种是短时间大量食用砂糖橘、南瓜、胡萝卜等富含胡萝卜素的食物；另一种则是因贫血导致皮肤蜡黄。假性黄疸患者的尿液颜色正常，若因贫血引起，可能会出现头晕、乏力等症状。

发现皮肤发黄，按三步自

查。首先，看眼白，在自然光下照镜子，只要眼白发黄，要去消化内科或肝病科就诊。如果眼白清亮不黄，基本可以排除真性黄疸。其次，回顾近期饮食和身体状态，如果没有大量吃砂糖橘、南瓜、胡萝卜等食物，却伴随头晕、乏力、面色苍白等情况，要警惕贫血的可能。最后，对症处理更安心。若是皮肤黄染长时间不退，或出现乏力、腹痛等不适，即便眼白不黄，也建议及时就医。

杨明博

咽喉烫伤24小时内为危险期

长沙71岁的患者韩利华因饮用保温杯中的滚烫热水，导致咽喉严重烫伤，出现剧烈咽痛、呕吐、声音嘶哑、无法进食，甚至一度面临窒息风险。所幸，经紧急救治，患者转危为安。

咽喉作为呼吸与吞咽的关键通道，黏膜耐受性比较薄弱，一旦烫伤，极易引发喉头水肿、喉梗阻等致命并发症。值得注意的是，咽喉烫伤存在潜伏期，部分患者初期症状轻微，数小时后才出现

喉头水肿加重，呼吸困难多在烫伤后5至10小时发作，24小时内为危险期。

面对烫伤，不少人存在处理误区。在此提醒，烫伤后切忌喝冰水、吃冰棒降温，也不要用手指抠喉催吐，这些行为会加重黏膜的损伤。正确的做法是，少量含服凉开水或牛奶缓解不适，避免强行吞咽。若为化学性灼伤，应根据毒物类型及时中和处理，如误服强碱可饮用蛋清或牛奶，误

服强酸可服用氢氧化铝凝胶，切勿使用小苏打，以免产生气体导致食管破裂。一旦出现声音嘶哑、呼吸急促、流涎不止等症状，需立即就医。

在日常生活中，食用热食、热饮前应充分散热，小口试温；避免使用吸管饮用热饮；改用浅口杯散热；微波炉加热后的食物应充分搅拌，避免局部过热；摒弃趁热吃的习惯，放慢进食速度，避免高温灼伤黏膜。

李和清