

患痔瘡有四大成因 如何有效預防痔瘡？

導語：人體有時潛伏著一些隱性疾病，我們往往很難察覺，以至於忽視了它的存在。其中，最典型的就是痔瘡。俗語有雲“十男九痔，十女十痔”，可見痔瘡的發病率其實是非常高的。該病多與久坐久立、負重遠行、飲食不節、妊娠多產、泄痢日久及長期便秘等有關，以上因素均可導致濕熱下注，使肛門部脈絡血管鬆弛不收，導致痔瘡的形成。

案例分享：

姓名：Maggie

年齡：30/女

工作：家庭主婦

生活習慣：去年生完小孩後，開始全職在家照顧小孩。由於孩子年紀尚小，半夜常常要起來照護，因此長期睡眠不足，睡眠質量很差。除了帶孩子外，同時也在經營自己的網店，有時候一坐就是整個下午，離不開電腦。

症狀：如廁後，痔核脫出，不能夠回縮，肛門常常有下墜感，便血色淡，伴氣短懶言，納呆便溏，神疲乏力，面色無華。

氣滯血瘀型痔瘡

痔瘡的四大成因：

1.氣滯血瘀：多由久坐久站、負重遠行或婦女妊娠後子宮壓迫直腸肛門，或肝氣鬱結，致直腸肛門部氣血瘀結，突起成痔。便時有物脫出，出血較多，肛門墜痛，內外痔塊混合腫大，大便排出困難感不易排淨，伴有脹滿腹脹。

2.腸燥便秘：多由感受風火燥熱之邪，結於直腸肛門而成。故生痔後出血較多，常見滴血或射血，易於腫脹熱痛，大便燥結，數日一行，形如羊糞，排出困難，伴有口舌乾燥，心煩頭昏，腹脹不適，小便短赤。

3.濕熱蘊結：多由飲食不節，嗜食重厚味、辛辣醇酒，致濕熱內生，蘊結大腸，血脈失調，瘀結為痔。便時有物脫出，滴血，肛門墜脹或灼熱，大便排出不暢，裡急後重，常伴腹脹納呆，身重倦困。

4.氣虛失固：多由出血日久，傷及氣血，久瀉久痢，損及脾胃，房勞過度，耗其腎氣，以及年老體弱，中氣不足，不能固攝，致肛門生痔。便時有物脫出，出血時出時止，肛門下墜，大便排出無力，伴有氣短倦怠，食少懶言，面色恍白。

若果不幸患有痔瘡，可以嘗試以下方法處理：

針灸：針刺足三裡、上巨虛、承山及二白等穴，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程，可活血化癥、消腫止痛、修復傷口和促使排便順通。

淨血：于膀胱經上的大腸俞，外塗上外用中藥淨血藥液，然後用皮膚針在皮膚局部表層輕叩，待表皮有少許破損後，再以負壓將瘀血抽離。膀胱經是人體最大的排毒通道，在膀胱經上的大腸俞淨血，可把下焦蘊積的毒素排出體外，外泄內蘊之熱毒，使下焦經脈通暢，達到軟堅消痔、消腫止痛、止血通便的功效。

如何預防痔瘡的發生？

- 1.養成良好的排便習慣，每天定時排便，不要過久蹲坐在馬桶上。
- 2.避免長時間坐著不動，適當走動一下，伸展身體，增強體質。
- 3.注意飲食、戒酒、不吃辛辣刺激的食物，如榨菜、辣椒、辣醬、生薑、大蒜、蒜頭和茴香等等。”