

进入夏季肛周脓肿患者增加 重视早期信号 及时就医是关键

“谢谢医生！疼了这么多天，现在终于好了，可以正常生活了！”近日，34岁的小旭经过医生的精心治疗，终于摆脱折磨了他许久的肛周脓肿，顺利出院。

随着夏季的到来，天气炎热，不少人喜欢吃辛辣食物，喝冰镇啤酒，拿起各种烤串大快朵颐……这份酣畅淋漓的快乐背后，却藏着不容忽视的健康隐患。江门市五邑中医院肛肠科主任梁红表示，夏季以来，肛周脓肿患者有所增加。“闷热的夏季是肛周脓肿的高发季，发病急、疼痛剧烈，如果不及时治疗，可能会引发严重的并发症。”梁红提醒，生活中要重视肛周脓肿早期信号，不要掉以轻心，争取早干预早受益。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



医生对患者进行诊治。

A 肛周疼痛让男子坐立难安

前段时间，喜欢吃小龙虾的小旭约上朋友大快朵颐一番，晚上到家又喝了些滋补的汤饮。没想到，第二天出现了肛旁灼热疼痛的症状，本想忍一忍就过去了，谁知疼痛感愈加持久，晚上更是出现了发热症状。由于坐立难安，小旭到医院就诊。医生通过询问病史和指诊探查发现，小旭肛门周边可触及一块约“3cm×3cm”的包块，结合血常规检查报告确诊“肛周脓肿”

是导致小旭肛周疼痛的“元凶”。

梁红表示，肛周脓肿就是肛门直肠周围脓肿，指肛门直肠周围软组织感染所形成的化脓性疾患，常因脓肿破溃而形成肛瘘。肛周脓肿的发生多与熬夜、酗酒、吃辛辣食物有关，多发于20—40岁青壮年，男性多于女性。

梁红介绍，肛周脓肿主要表现为肛周局部疼痛，活动、咳嗽、排便时加重，伴肛门

直肠下坠感或里急后重等，常伴有发热、寒战、乏力、食欲不振等症状，严重者会有败血症症状。

“有的患者以为肛周脓肿就像痔疮一样没什么大不了的，可治可不治，其实肛周脓肿是比痔疮严重得多的疾病。”梁红提醒，肛周脓肿一旦确诊，均需手术治疗，痛苦大，费用高，若失治、误治，感染可迅速扩散，甚至危及生命。

B 及时就医诊治

“有些肛周脓肿早期没有明显的特异性症状，只是轻微不适，此时保守治疗也可治愈，但拖延的时间越久，脓肿扩散的范围越大，对身体的损伤也越大，一次性根治的成功率会明显降低。”梁红提醒，门诊中，不少患者往往拖到较晚才来就诊，拖延时间越久甚至会导致菌血症、败血症，危及生命。

梁红表示，坚持“早发现、早诊断、早治疗”很重要，“公众要重视自身身体状况，及时前往医院就诊、及早诊断治疗，将肛周脓

肿消灭在萌芽状态。”梁红提醒，健康生活方式可降低感染风险。

防治便秘和腹泻对预防肛周脓肿和肛瘘形成有重要的意义。梁红表示，便秘时贮存在直肠内的粪便易堵塞肛隐窝，引起隐窝炎，最终形成脓肿。大便干燥硬结，排便擦伤肛隐窝也易引起感染。腹泻日久，可刺激隐窝发炎，稀便也易进入隐窝，诱发感染。

梁红还建议，积极治疗溃疡性结肠炎、肠结核等全身性基础疾病，及时干预肛隐

窝炎、肛乳头炎等局部病变，对阻断疾病进展为肛周脓肿或肛瘘具有重要预防价值。

生活中，多运动，提高自身免疫力，还要尽量戒除烟酒及嗜茶习惯，忌食难以消化的甘厚腥和辛辣刺激之品，应多食清淡、含有丰富维生素的食物如冬瓜、丝瓜、绿豆、萝卜等。此外，还可以坚持每日排便后坐浴，洗净肛门，勤换内裤，这对预防感染有重要意义。“如感觉肛门灼热不适可放入痔疮栓剂，然后及时就医，及时诊治。”梁红提醒。

C 中西医结合效果好

“一旦确诊肛周脓肿，患者和家属应保持理性，选择正规医疗机构进行规范治疗，目前治疗手段主要是手术治疗和中西医结合治疗等。”梁红提醒，在以下5种条件中有两种或以上并存时，建议立即住院

治疗。

一是合并严重全身中毒症状，甚至败血症。二是脓肿位置深者，需采用局部浸润麻醉以外的深层次麻醉后方可进行切开、引流、清创。三是脓肿继发于直肠或肛管肿瘤、白血病、克罗恩病、结核、溃疡性结肠炎、艾滋病等，原发病病情严重，需住院

处理者。四是脓肿明确合并肛瘘，可同期处理者。五是合并严重心、肺、肾等器官功能障碍者。

江门市五邑中医院肛肠科依托深厚的中医底蕴与先进的现代化诊疗设备，创新性地构建了“三位一体”肛周疾病治疗模式，即“中医药特色疗法+微创手术+多学科联合镇痛治疗”。“该模式以中医药特色疗法为坚实基础，以微创手术技术为精准支撑，以多学科联合镇痛治疗等前沿手段为创新突破，形成了‘内调外治、标本兼顾’的中西医结合诊疗体系。”梁红表示。

其中，在中医药特色疗法方面，该科室推出了耳穴、脐灸、穴位贴敷治疗、中药封包、皮内针、拔罐、中药熏洗坐浴等多种经典外治疗法，通过中药内服、熏洗、贴敷、针灸等途径，有效减轻患者的不适感。

此外，该科室还注重将中医四时养生调护理论与现代营养学深度融合，通过精心指导患者进行特色中医膳食调理，结合现代饮食营养调护，开展针对性的养生保健服务，为患者提供全方位、个性化的健康管理方案，助力患者走上康复之路。

你的脊柱“弯”了吗？

脊柱疾病已困扰全世界约10亿人



当你挺直腰板阅读这篇文章时，正有一段精妙绝伦的生物工程支撑着你——脊柱。这根由33块椎骨组成的“人体主梁”，不仅是支撑躯干的力学奇迹，更是保护神经的生命通道。5月21日是第15个世界脊柱健康日。脊柱疾病已被世界卫生组织列为世界十大被忽视的健康问题，成了困扰全世界约10亿人的常见病。

如果你是一名学生，有没有注意到，身边有些同学站着的时候高低肩，或者背部看起来不太对称。这不是简单的“姿势不良”，而是青少年脊柱健康中最常见的问题——脊柱侧弯。这是一种复杂的脊柱三维畸形，其严重性远超普通人的想象，不仅影响外观，还可能对呼吸、心脏功能、神经系统甚至心

理健康造成长期损害。

脊柱侧弯多发于儿童青少年阶段。我国脊柱侧弯的总体发病率约为2%至3%，其中青少年特发性脊柱侧弯的发病率更高，达到1%至3%，应在生长高峰期（10—14岁）密切监测，避免侧弯快速恶化。

继肥胖、近视后，脊柱侧弯已成为危害我国儿童青少年健康的第三大“杀手”，其发病比较隐蔽，不容易早期发现。脊柱侧弯的诱因复杂，遗传因素、长期不良姿势习惯、缺乏体育锻炼和营养不良等都能导致脊柱侧弯。

日常监测脊柱侧弯，可以使用六步自查法：第一步是站直身体；第二步是用手抚摸背部的肩胛骨，观察是否一侧肩胛骨向后凸起；第三步是触摸背部肩胛骨，观察两块肩胛骨下端是否等高；第四步是弯腰并将双手放松自然下垂，触摸并对比双侧背部是否有隆起；第五步是触摸并对比双侧腰部是否有隆起和是否对称；第六步是用

中指和食指沿着脊柱划下来，观察是否能够划出正常的直线。通过以上自我筛查，可以帮助发现脊柱问题，一旦发现异常应尽早到医院进行详细检查并及时就医。

如何更好地预防脊柱侧弯？作为家长，要定期调整桌椅高度，使其适应孩子身高的变化，不在孩子卧室摆放电视等，多抽时间陪伴孩子进行体育锻炼，定期对孩子进行自我筛查，早发现早干预。作为“健康第一责任人”，儿童青少年要做好两点：一是养成良好的运动习惯，可以多做躯干对称性运动，例如游泳、慢跑、引体向上、平板支撑等。二是注意坐姿和饮食。读写时注意“三个一”姿势，在长时间伏案学习的过程中，每隔40分钟起来活动一下身体，避免久坐久站，减少脊柱压力。饮食上也要注意均衡营养，保证钙的摄入量，同时多晒太阳，促进维生素D的合成，让骨骼更加强健。

（江门市疾控中心 李艳清）

医学指导



梁红：

江门市五邑中医院肛肠科主任，主任医师，中华中医药学会肛肠分会委员，广东省中西医结合学会大肠肛门病专委会副主任委员；广东省基层医药学会结直肠专委会常务委员；江门市中医药学会常务委员；江门市中医药学会肛肠专业委员会主任委员。从事肛肠专科工作30年，擅长运用中西医结合疗法治疗肛肠科常见病，多发病，同时对肛肠科急腹症、疑难危重病的诊断及治疗亦有丰富的经验。此外还擅长电子结肠镜的检查与镜下诊断及治疗。

延伸阅读

积极做好筛查 降低患病风险

对于常见的肛周疾病，梁红指出，肛周脓肿常与肛瘘相伴而生，未经规范治疗的肛瘘可能增加癌变风险。掌握预防措施，形成良好的生活习惯和生活方式，积极做好筛查，可以有效预防肛周疾病，降低患癌风险。

梁红强调，一旦确诊肛瘘，务必前往正规医院接受系统治疗，避免因手术不当导致复杂性肛瘘或癌变。日常生活中，不宜多食辛辣食物，做到健康生活，保持肛门清洁；如果出现肛门湿疹、皮炎、瘙痒，应积极进行治疗。

指导专家



江门市疾控中心环境与学校卫生部部长、副主任医师 李艳清

小满过后如何养生？ 应以“清热利湿、养阴生津、健脾益气”为主



小满过后，可以进行中医养生疗法。

小满刚过，夏日渐浓。那么，养生有什么需要注意的？江门市人民医院中医科主任徐振杰提醒，小满后气温升高、湿度增大，易出现胸闷、食欲不振、舌苔厚腻等湿热症状，此时养生应以“清热利湿、养阴生津、健脾益气”为主，兼顾预防暑热和湿邪入侵，为盛夏健康打下基础。江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋提醒，小满是初夏之时，心气当令，此时当调节情志，静心宁神，勿躁勿扰，避免扰动心气。

避免高温时段外出

“湿”始于小满。此时，湿气打入人体内部，等到暑热正盛时，暑、湿内外呼应，会引发各种疾病。徐振杰提醒，小满后，要警惕消化系统、心脑血管等疾病。

徐振杰表示，湿热困脾易引发胃炎、肠炎、消化不良，表现为腹痛、腹泻、恶心等。此时应少吃生冷、油腻食物，多吃健脾利湿的食材（如山药、冬瓜）。因湿热熏蒸皮肤，湿疹、荨麻疹、痱子等皮肤疾病高发，表现为皮肤瘙痒、红斑、水疱，预防皮肤疾病要保持皮肤清洁干燥，穿透气的棉质衣物，避免辛辣发物（如海鲜、羊肉）。贪凉吹空调、风扇易导致风热感冒，表现为发热、头痛、咽喉肿痛、鼻塞流涕，建议空调温度不低于26℃，避免直吹，出汗后及时擦干。此外，高温高湿易使血压波动、血液黏稠度增加，诱发心悸、胸闷甚至心梗，老人注意监测血压，及时补水，避免高温时段外出。

黄任锋建议，日常起居方面，夏季昼长夜短，建议晚上10时前入睡，早上6时前起床，顺应阳气升发。午间可小憩30分钟，养心护神。同时，要注意防暑避湿，调养情志，避免正午暴晒，出汗后及时擦干，防止湿邪

侵袭。此外，湿热易使人烦躁不安，应保持心境平和，可听舒缓音乐或练习书法，避免“怒则气上”，引发血压波动。

黄任锋说，可以进行一些养生的中医传统疗法。一是可温通经络、健脾祛湿的艾灸。艾灸推荐穴位包括足三里（外膝眼下3寸），功效为增强脾胃运化，化解内湿；中脘穴（脐上4寸），功效为调理脾胃，改善腹胀、食欲不振；阴陵泉（小腿内侧，胫骨后缘凹陷处），可利水渗湿，缓解下肢沉重。二是可疏通经络的拔罐，背部膀胱经拔罐可祛除体内湿气，改善肩颈酸痛、疲劳困倦。建议每周一次，避开皮肤破损处。

清热祛湿是第一原则

小满后不但天气炎热，出汗较多，而且雨水也较多。因此，小满养生的第一原则是清热祛湿。

徐振杰建议，晨起喝一杯温水加生姜片（体寒者适用），或红豆薏米水（体热者适用），帮助排出体内湿气。每周1—2次艾灸或拔罐，重点灸足三里、阴陵泉、脾俞等穴位，增强脾胃功能。

同时，要注意养阴生津，多吃酸味食物（如乌梅、山楂、柠檬）收敛肺气，防止津液外泄；适量吃甘凉水果（如西瓜、梨、草莓），补充水分。避免长期熬夜耗伤阴液，可饮用蜂蜜水、百合莲子汤，达到滋阴润燥的目的。

此外，由于夏季气温持续走高，要注意清热解暑，家里常备绿豆汤、菊花茶、荷叶茶等饮品，缓解暑热烦渴，还可以吃苦味食物（如苦瓜、苦菊）清心火，但脾胃虚寒者需少量食用。外出做好防晒准备，随身携带藿香正气水、风油精等防暑药品。

（文/图 何雯意 温颖 黎歆）

小贴士

养生膳食推荐

健脾祛湿——山药茯苓粥
做法：山药30g、茯苓20g、粳米100g，适合食欲不振、便溏者。

清热解暑——绿豆百合汤
做法：绿豆50g、百合20g、冰糖适量，清热解暑、润肺安神，可缓解暑热引起的失眠心烦。

养阴生津——石斛麦冬茶
做法：石斛10g、麦冬10g、枸杞5g，沸水冲泡，滋阴润燥，适合口干舌

燥、喉咙干痒者。

祛湿消肿——冬瓜薏米排骨汤
做法：冬瓜200g、薏米30g、排骨250g，利水消肿、清热化痰，改善湿热导致的水肿、痰多。

开胃消食——凉拌马齿苋
做法：新鲜马齿苋200g、蒜末、香油、醋适量，清热解暑、开胃止痢，调理湿热型肠炎。

（何雯意）

江门市皮肤医院举行护肤日主题活动 为市民普及护肤知识

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/李英华）5月25日是全国护肤日。近日，江门市皮肤医院举行护肤日主题活动，为市民普及护肤知识，让人们深刻理解皮肤健康的重要性，树立选择专业皮肤科医师进行护肤咨询的正确认识，引导人们建立科学、理性的护肤理念。

活动中，江门市皮肤医院联合江门市化妆品不良反应监测中心围绕“安全用妆，量肤而行”主题开展活动，举办“化妆品及其不良反应

”讲座及发放宣传资料，提高市民对化妆品安全使用的认识水平和相关法规的了解。现场还设置了美肤护肤知识宣教，普及专业护肤知识，以及皮肤美容主诊医生为市民提供常见皮肤病、皮肤美容治疗的义诊服务。

江门市皮肤医院相关负责人表示，除了护肤日科普活动，该院还推出了系列护肤优惠活动回馈市民、患者，对护肤知识有疑问的市民可到该院医学美容中心咨询。

相关链接

夏季要注意防晒

正值夏季，那么易出现什么皮肤问题呢？

江门市皮肤医院皮肤科主治医师邓振宇提醒，夏季雨水天气多，雨后闷热多昆虫，容易出现红肿、瘙痒等过敏反应，应远离过敏原，避免接触花草、昆虫等易致敏物，出现相关症状应及时就诊。

夏天，紫外线容易带来皮肤损伤，防晒是关键。在防晒霜选择方面，要选择适合自己的，防晒剂量和指数都重要，除了涂抹面部，建议四肢也涂抹，必要时穿上防晒衣，佩戴防晒口罩和防晒帽，多吃富含维生素

C的食物，如番茄、橙子、猕猴桃。晒黑或者晒伤后可使用医用冷敷贴，注意保湿和修复，必要时及时就诊。

此外，由于夏季湿度高，皮肤容易出汗，刺激油脂过度分泌，容易长痤疮，建议不要化浓妆，避免带妆时间过长，每日洁面1—2次，可适当使用控油洗面奶。需要注意的是，频繁过度清洁反而会破坏皮肤水油平衡，使皮脂腺反馈下分泌更多，从而导致恶性循环，建议使用无皂基又能温和清洁油脂的洁面奶，清洁后用乳液保湿，多喝水、清淡饮食，避免熬夜。

（何雯意）