



“尾巴”疼,怎么办?

□本报记者 陈坤 设计 李钊铭

尾骨是脊柱最底部、臀部裂口上方的小三角骨。在胚胎阶段,人是有尾巴的,随着胚胎的发育,尾巴逐渐退化,尾巴上的三到五个椎骨逐渐融合组成了尾骨。

有时候,这块“退化”不完全的骨头,常常带来一些麻烦……

尾骨为什么会疼痛呢?

你看尾骨周围,没有软组织包裹,也没有脂肪垫,它的特殊位置决定了其需要承担人体对尾部的压力,不良坐姿、超重都可能引起尾骨受到过大的压力。

尾骨疼痛有时候会向上放射到骶骨或向下放射到会阴部,女性多于男性。

尾骨疼痛最常见的原因是外伤和慢性劳损。

人在摔倒时,如果臀部先着地,往往就会引起骶尾部的损伤。比如北方冬天雨雪天地滑,一不小心就滑倒。轻则软组织损伤,重则会发生尾骨骨折。一般情况下,单纯的软组织损伤通过休息大多数都会痊愈,不会留

下长期疼痛的并发症。而如果尾骨骨折,就会麻烦一些。

骶尾部的慢性劳损,通常好发于久坐不动的人群。体重过大,或是过瘦,也容易产生劳损。

有时骑个自行车,尾骨就会特别痛!

一些运动,如越野自行车、划船等需要不断向前倾斜并拉伸脊柱底部肌肉,会导致尾骨疼痛,当肌肉和韧带受到永久损伤时甚至会导致尾骨的脱位,引起更为持久的疼痛。

除了上述较常见的原因外,还有骶尾部的肿物、先天钩状尾骨畸形、骶尾部感染、骶尾部手术(包括妇科手术、肛门直肠手术、分娩等)都会引起尾骨疼痛。

出现尾骨痛,该如何缓解呢?



如果并不严重,日常坐位时,可以买个软垫垫在屁股下边,增加尾骨处接触平面的面积,减少压力;



可做些热敷,缓解疼痛;



若不适仍不能缓解,可以服用非甾体类的消炎止痛药;

如果是劳损引起的尾骨疼痛,一般不用手术。

建议受伤后尾骨痛或者不明原因尾骨痛的患者,到医院进行X线检查,明确病情。



“菊花”边小肉球 如何对付它

■指导医生:福建省老年医院肛肠科 肖强 副主任医师

都是便血差别挺大

痔疮,由于极具迷惑性的便血症状,以至于在门诊中经常会遇到很多患者迈着沉重的步伐,走进诊室,惴惴不安地问自己是不是得了直肠癌,还有没有救?

二者最大的差别是:肠癌出血每日都来报到,而且逐渐加重;如果偶尔出血,隔了一两周再次出血,这种就多是痔疮引起的。

此外是看颜色,肠内出血因为出血时间久,颜色应是暗红色,出血部位越往上越深,甚至是黑便,不过低位直肠癌也可表现为红色,便血量较少。血与便是混合的,常伴有黏液脓血便,以及大便变形。

“菊花”附近出血一般是鲜红的血液,血液不会和大便混在一起,通常是便后厕纸上带血,严重的会出现滴血或喷血,量较多,便便上没有黏液脓血。

长了痔疮,怎么对付它?

多数情况下,痔疮只要不发作,就能和“菊花”和平共处,这

□本报记者 林颖

话说“十人九痔”,那种“菊花残,满地伤”的感觉,经历过的人都懂。



也是很多人都不把它放在眼中的原因。

治疗痔疮的目的重在消除、减轻主要症状,而非根治。如果只是轻度脱出可自行收回,或在医生帮助下收回去,首先选择保守治疗。大多数患者改变生活习惯后便可使痔疮症状得到缓解。比如改变不良的大便习惯(如在排便时看书,或有事没事到厕所蹲蹲等),保持大便通畅,改变饮食习惯(如增加纤维性食物的摄入、少饮酒、勿食辛辣等刺激性食物)。

温水坐浴可改善局部血液循环,起到保持局部清洁、理疗的作用。因此,医生建议每次便后用温水清洗肛门,如没有条件也尽量用清水冲洗。采取这些措施后,大多数患者都不需要再

手术治疗。

如果痔疮反复发作,疼痛较严重,难以收回,影响了正常的生活,甚至导致脱肛、嵌顿、感染、坏死等情况,加上滴血或喷血,就只能靠手术解决啦。

痔疮不发作,会慢慢变小?

因为担心手术疼痛,很多人即使痔疮发作,也抱着忍一忍,涂涂痔疮膏,调整饮食,就能控制痔疮,从而自愈的想法。

其实不然。

痔疮是直肠下端或肛管的末梢形成的静脉团,如果不经过治疗,不断成长的痔疮是不可能缩小、消失的。

“调整饮食只有延缓痔疮,但长期得不到有效治疗,还是可

能会形成痔嵌顿坏死、发炎感染、便秘等系列并发症。外用药的效果和生活习惯的调整也一样,目前还没有让痔疮可逆的特效药。”

很多病是拖出来的

发病初期不重视,直到小病拖出了大病才来就医,很多时候已经为时已晚。

4个月前,家住福州的李先生就刚经历了痔疮的无情摧残。

因为痔疮脱垂,李先生这几个月辗转了福州的几家医院,灌肠、用药,各种治疗方法逐一尝试后,痔疮却越治越严重。每天“菊花”着火的感觉,让他坐立不安。李先生抱着试一试的想法,来到福建省老年医院新开设的肛肠科就诊。

肖强副主任医师有20多年的痔疮治疗经验,在给李先生做了细致检查后,给他制定了无痛微创肛肠手术方案,术后还处于恢复期的李先生排便已经逐渐恢复了正常。

大家一旦发现痔疮影响了正常生活,最好及时前往医院就诊。