

防范肛周脓肿

节假日前后是肛肠疾病的高发期,其中以肛周脓肿最为常见,比如聚在一起涮火锅、打边炉、烧烤、辛辣刺激食物(如麻辣小龙虾、麻辣火锅),同时伴随喝酒等,这些饮食习惯有时会导致部分人第二天就会觉得肛门处疼痛和不适,出现坐立困难和睡眠障碍的情况。

肛周脓肿是一种发生于肛门、肛管和直肠周围的急性化脓感染性疾病,主要由细菌感染引起。本病发病率约为2%,在所有肛肠疾病中占据8%~25%的比例。肛周脓肿多发于20~40岁的男性,其发病率是女性的3~4倍,同时在儿童中也相对较常见。

肛周脓肿的病因

肛门周围腺体感染:肛门周围有很多腺体,可以分泌润滑物质帮助排便。当这些腺体感染或阻塞时,导致脓液会积聚形成脓肿。

肛裂:肛裂是指肛门附近的皮肤或黏膜上的裂口或伤口。这种裂口容易被细菌感染,发展成脓肿。

肛门周围损伤:包括创伤或手术等肛门附近组织的损伤,若感染细菌,也可能形成脓肿。

其他感染源的扩散:有时其他部位的感染,比如泌尿道感染、直肠感染等,也可能通过淋巴或血液传播到肛门周围,引发脓肿。

免疫系统功能障碍:免疫系统功能低下的个体更容易患肛周脓肿,因为免疫系统无法有效抵御细菌感染。

肛周脓肿的临床表现有哪些

1. 疼痛:通常患者会感到明显的疼痛感,这种疼痛可能持续性的或阵发性的,并且随时间推移疼痛程度可能逐渐加剧。

2. 肿胀和红肿:脓肿形成区域的周围组织会出现显著的肿胀和红肿,触摸时可感到温热。

3. 分泌物:脓肿处可能会排出黄色或白色的分泌物。

4. 发热和全身不适:肛周脓肿引起的炎症反应可能导致患者发热、乏力、食欲不振等全身不适症状。

5. 排便困难:存在肛周脓肿

时,患者可能出现排便困难、便秘,甚至是便血。

肛周脓肿的治疗

手术引流:对于范围较大且持续增大的肛周脓肿,手术引流是关键的治疗方法。手术中,医生会切开脓肿,将脓液和感染物排出,并清洁创面。

抗生素治疗:对于范围较小、症状较轻的肛周脓肿,使用抗生素进行治疗通常足以应对。患者需要严格遵循医嘱完成整个疗程。

长期管理:对于肛周脓肿,长期管理和预防同样重要。这包括保持肛门周围的清洁和干燥,避免长时间坐位,保持健康饮食习惯,避免过度用力排便,避免肛门周围的损伤等措施。定期复诊也很有必要,以确保病情得到有效控制,并防止再次发生。

肛周脓肿如何预防

维持良好的卫生习惯:定期用温和的肥皂和温水清洁肛门周围,避免使用刺激性清洁剂。在排便后应使用柔软的纸巾或湿纸巾轻轻擦拭,以减少摩擦。

保持干燥:湿润的环境容易滋生细菌,因此保持肛门周围干燥非常重要。建议选择透气性好的纯棉内裤,并避免穿紧身裤或合成材料的内裤。

避免久坐:长时间坐姿会增加肛门周围的压力,影响血液循环,从而增加感染风险。建议定期站立活动,或使用坐垫减轻压力。

均衡饮食:保持均衡饮食,多摄入富含纤维的蔬菜、水果,有助于促进消化和顺畅排便,减少便秘和肛裂的发生。

避免过度用力排便:过度用力排便会增加肛门周围的压力,易引发感染和脓肿。保持正常的排便习惯,避免用力过猛。

避免肛门周围损伤:避免过度擦拭、揉捏或其他可能导致肛门周围损伤的行为。

(作者:黄美惠1 厦门市中医院 肛肠二科 住院医师
林金荣2 厦门市中医院 肛肠二科 副主任医师
肖秋平3 厦门市中医院 肛肠二科 副主任医师)

直肠癌放疗后 康复期如何护理

直肠癌放疗后,患者进入康复期,此时护理与注意事项对于患者的恢复和生活质量至关重要。正确的护理方法和注意事项可以帮助患者更快地恢复健康,减少并发症的发生,提高生活质量。

康复期护理

1. 饮食护理:放疗期间,患者的肠道可能受到一定程度的损伤。因此,在康复期,患者应遵循清淡、易消化、营养丰富的饮食原则。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重肠道负担。同时,保持足够的水分摄入,有助于预防便秘和肠梗阻等并发症。

2. 皮肤护理:放疗期间,患者的皮肤可能受到放射线的影响,出现干燥、瘙痒等症状。患者应注意保持皮肤清洁、干燥,避免使用刺激性强的洗护用品。瘙痒时,避免用力搔抓,以免造成皮肤破损、感染。

3. 运动与休息:放疗后,患者应根据自身身体状况进行适当的运动,如散步、打太极等。适当的运动有助于增强体质、提

高免疫力,促进康复。同时,保持良好的作息习惯,保证充足的休息和睡眠,避免过度劳累。

4. 定期复查:复查内容包括血常规、生化检查、肿瘤标志物等,以及必要的影像学检查。

注意事项

1. 预防感染:放疗后,患者的免疫系统受到一定程度的抑制,容易感染。患者应注意个人卫生,避免接触感染源,如感冒患者等。同时,保持室内空气流通,减少人员流动,降低感染风险。

2. 观察症状:放疗后,患者应密切观察自身症状,如出现腹痛、腹泻、便血等不适症状时应及时就医。这些症状可能与放疗后的肠道并发症有关,如肠穿孔、肠梗阻等。早期发现和治疗有助于控制病情,减轻并发症的严重程度。

3. 情绪调节:放疗后,患者可能会面临一些心理压力和焦虑情绪。家属和医护人员应关注患者的情绪变化,提供心理支持和安慰。同时,鼓励患者积极

参与康复活动,保持乐观的心态和良好的生活方式。情绪调节有助于减轻患者的心理负担,提高治疗效果和生活质量。

4. 避免过度劳累:放疗后,患者应避免过度劳累,以免加重身体负担。在工作和生活中,合理安排时间,量力而行,避免长时间连续工作或过度运动。保持良好的作息和睡眠习惯,有助于身体康复和精力充沛。

5. 保持大便通畅:放疗后,患者应关注大便通畅情况。保持大便通畅有助于预防便秘和肠梗阻等并发症。患者可适当增加膳食纤维的摄入,如蔬菜、水果等;适当运动和腹部按摩也有助于促进肠道蠕动,保持大便通畅。

6. 注意观察放射性肠炎的症状:放射性肠炎是放疗后常见的并发症之一,主要表现为肠道炎症、腹痛、腹泻等症状。如果发现类似症状,应及时就医并告知医生放疗史。早期治疗放射性肠炎有助于控制病情,减轻症状。

7. 保护造瘘口皮肤:对于进

行过肠造瘘手术的患者,术后应注意保护造瘘口周围皮肤。保持造瘘口清洁干燥,避免摩擦和过度用力;使用合适的敷料和护肤用品,以保护造瘘口周围皮肤;如果出现皮肤红肿、疼痛等症状,应及时就医。

8. 调整生活方式:放疗后,患者应保持良好的生活方式和健康习惯。戒烟限酒,避免久坐不动,保持适当的体重;保持心情愉悦,积极参与社交活动;遵循科学的饮食原则和适当的运动方式;同时定期进行体检和筛查,以便及时发现和处理潜在的健康问题。

患者需要关注多方面的问题包括饮食护理、皮肤护理、运动与休息等;同时注意预防感染观察症状,调节情绪避免过度劳累,保持大便通畅,注意观察放射性肠炎的症状,保护造瘘口皮肤,调整生活方式,合理使用药物等问题,以促进康复和提高生活质量。

(作者:董锋 福建医科大学附属第一医院 放疗科)