

外科护理:痔疮的简易疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/285/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_96\\_E7\\_A7\\_91\\_E6\\_8A\\_A4\\_E7\\_c67\\_285463.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022__E5_A4_96_E7_A7_91_E6_8A_A4_E7_c67_285463.htm) 痔疮是一种常见病，多发病，由于人类在直立行走时直肠静脉血向上回流比较困难，加上内脏的下压就更易形成静脉扩张而患痔疮。临床表现为肛门瘙痒、肿痛、出血。中医的理论为：痔疮为热迫血下行，郁结不散所至。年老体弱，饮酒吸烟，饮食过辛辣等都是其诱发因素。因此，科学合理的简易自我疗法对本病有重要意义。

一、饮食起居调养法。生活规律化，每天定时排便，保持大便通畅；经常清洗肛门，并要保持干燥，饮食以清淡为主，避免辛辣刺激性食物，多吃蔬菜水果，如西瓜、香蕉、番茄等都有润肠的作用。在夏季尤其应该多饮盐开水，避免汗液排泄过多。

二、药物调理法。可以用朴硝，花椒以10:1的比例加开水冲泡熏洗。也可以每日大便后坚持用温水洗浴，外敷九华膏，五倍子散或黄连膏等。

三、运动调养法。适当的运动可以减低静脉压，加强心脑血管系统的机能，消除便秘，增强肌肉的力量。这对痔疮的防治很有作用。提肛运动是最简便也是最有效的方法：全身放松，臀部及大腿用力加紧，配合吸气，将肛门向上收提，稍闭一下气，然后呼气，全身放松。这种运动可随时随地进行。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)