

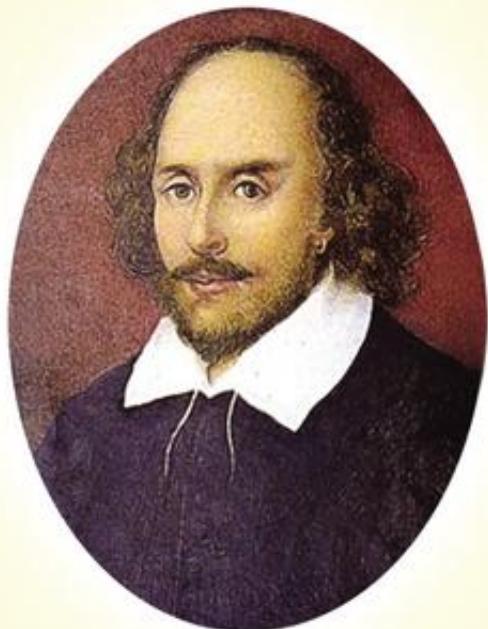
男性肛门痔疮图片图

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/171032924855448.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月13日发(作者：窗边的小豆豆读后感)



莎士比亚

1564—1616

英国剧作家、诗人

生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。书籍是全人类的营养品。书籍是人类知识的总结。

男性肛门痔疮图片图

痔(俗称痔疮)是一种位于肛门部位的常见疾病，任何年龄都可发病，但随着年龄增长，

发病率逐渐增高。在我国，痔是最常见的肛肠疾病，素有“十男九痔”、“十女十痔”的

说法。在美国，痔的发病率约为5%。以下是店铺分享给大家的关于男性肛门痔疮图片图，

一起来看看吧!

男性痔疮图片

男性痔疮治疗方法

1、避免久坐和久立

因为人体是直立的，本身就有地心引力的作用，还有整个身体向下的重力，这些都会

导致肛门的压力增加，而且，我们的肠道又很长很弯曲，还是采取蠕动的方式，所以，如

果再久坐久立，肛门的压力就更大了，所以，我们会发现经常坐在办公室不运动的人很容

易便秘，因此，建议坐办公室的白领们，坐一段时间后要站立起来活动一下，有利于预防

痔疮。

2、热水坐浴

痔疮主要是由肛门局部血流淤滞成块造成的，每日定时用热水坐浴，同时有意识地做

收缩肛门的动作，可以增强肛门括约肌功能，改善局部血流状况，软化局部组织，大大缓

解痔疮问题。

3、平时多坐硬坐椅

调查显示，约九成的人都偏爱坐软坐椅或沙发。过软的坐椅会让身体陷在椅子里面，

使局部血液循环受到阻碍，从而诱发或加重痔疮。建议平时选择硬坐椅，这样臀部的两个

坐骨结节能起到支撑作用，就不会妨碍肛周的血液循环，从而有利于预防痔疮的发生。

4、常做缩肛运动

专家指出，缩肛运动能有效增强肛门的收缩能力，经常坚持能帮助减轻女性痔疮症状，

还可以使症状轻微的痔疮不药而治。具体做法是：深吸一口气，同时用内力将肛门上提，

然后放松。如此反复做10下，每天多次，尤其当坐着或站立时间久时更应及时做。

5、改善饮食习惯

大便通畅能减少便秘，可以有效预防痔疮。多吃麸皮、麦片、蔬菜、水果，特别是韭

菜、菜心梗等有纤维的青菜。避免食用辛辣、油炸食品，减少烟酒。多纤维饮食可以使大

便更软，减轻痔疮疼痛。美国健康指南建议，男女每天应该吃38克纤维素和25克纤维

素。多纤维食物包括：果蔬、豆类、全谷麦片等。

6、花洒头冲洗按摩

在便后可以用花洒头冲洗，并用水流刺激按摩，冲击肛门5分钟。注意肛门清洁。保

持肛门清洁，常用温水清洗，勤换内裤。节制性生活，注意性生活的清洁卫生。会阴部分

泌物较多者，应便后或睡前用温水清洗肛门。勤换内裤，清洗的内裤应在阳光下晒干。

7、游泳是预防痔疮好方法

游泳是一项最好的全身运动。当人的体位从站立位改变成平卧或仰卧于水中，肛门部

位向上，这样就有利于局部血液循环，再加上全身的肌肉运动，自然加强了肛门直肠部肌

肉的运动，消除了痔疮发生的根本原因。可以通过水中及水上交换呼吸，形成一定的节奏，

而且经常还要憋气，这样一呼一吸，就可以促使肛门肌肉运动，从而改善了肛门部的血液

循环，以防止痔疮的发生。

8、多喝水

多喝水可防止大便干结，减轻痔疮疼痛。通常每天应喝水至少8杯(每杯约227克)

，夏天和运动后饮水量应更高。另外，避免或少喝酒精饮料和咖啡因饮料。

9、保证足够锻炼

锻炼是防止和治疗便秘的重要一环。久坐者每小时应起身活动数分钟。尽量避免长时

间坐马桶和提重物等加重痔疮症状的活动。

10、便秘病人自我按摩肚子

有便秘的病人可以在自己肚子上由左到右地打圈按摩，这是粪便从形成到排出的路径，

自我按摩可以改善便秘。

11、缩短如厕时间

专家称，许多忙碌的上班族都有在如厕时读书、看报的习惯，更有甚者，在厕所里一

蹲就是半个小时。殊不知如厕时间长不仅不卫生，长此以往还会使直肠静脉长时
间受到挤

压，诱发痔疮。缩短如厕时间是预防痔疮的有利措施，应该注意每次如厕尽量不要超过3

分钟。

12、养成定时排便的习惯

很多人排便不定时，很容易便秘，只要养成每天定时排便的习惯，就可以缓解便秘，

建议每天早上无论是否有便意，都要去洗手间蹲一下，让机体形成一种条件反射，建立排

便的信号，这样的习惯就会改善便秘。

13、保持肛门周围的清洁

经常清洗肛门也非常的必要，保持清洁才能避免痔疮破裂出血感染。

14、睡前泡温水

在睡前可以用温热水浸泡肛门15分钟，并在其过程中收缩肛门。

15、不憋大便

痔疮患者切忌憋便。否则容易导致便秘，同时增加痔疮危险。

16、提脚跟走路治痔疮

痔疮是一种不易治愈的疾病，有个简单的治疗方法，那就是提脚跟走路。因为走路的

时候，一旦脚跟提起，脚趾一受力，就牵动肛门肌肉的紧缩，左右臀部肌肉一张一弛，使

痔疮有所改善，这对病情的恢复很有帮助。

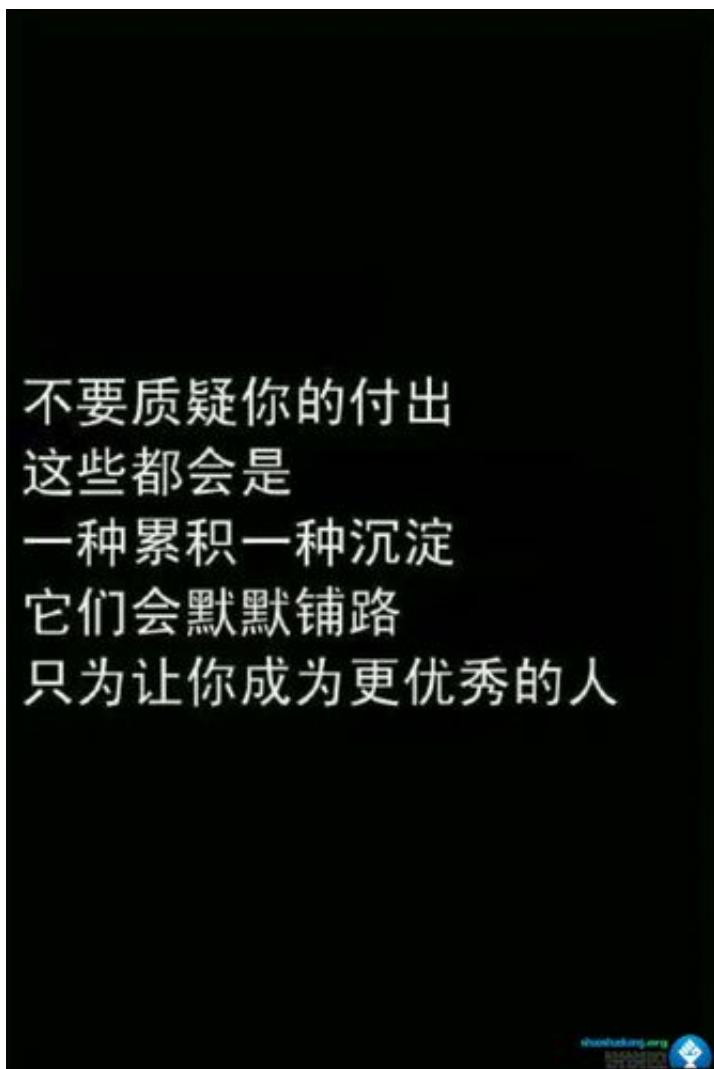
男性治疗痔疮的小窍门

1. 多吃多纤维食物如苹果、红薯、玉米等粗粮，水果蔬菜。
2. 饮水疗法是防止便秘最有效而价廉的方法。按成年人的生理需要，每天摄入的液体

量应达到2000~3000毫升，这在秋季气候干燥时显得格外的重要。饮用的可以是白开水、

淡盐水、蜂蜜冲水和饭前饭后的汤水，

3. 养成按时排便好习惯，一般清晨起床后去排便。
4. 每天有意识地做3-5次肛门收缩，可增强括约肌功能，促进局部血液循环。肛门按摩可改善局部血液循环，预防痔的发生。
5. 可内服槐角丸或痔疮膏外用等。
6. 不宜过多饮用浓茶或含咖啡的饮料。因茶叶中的鞣酸可收敛涩大便，而咖啡则有利尿、加速水分丢失的作用。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发