

医生更容易得痔疮和静脉曲张？这份报告给出答案



8月19日是中国医师节。在许多人眼中,身披白大褂的医生是“战无不胜”的超人,拥有“金刚不坏之躯”。但医生也是普通人,也会因其长时间高强度、高压力的工作常态,被常见疾病困扰,其中,痔疮和静脉曲张就是最具有代表性的两种。

医生群体更容易被痔疮和静脉曲张青睐

近日,施维雅中国发布的《“医生也是患者”调研报告》(dOctors AS patlentS 调研报告,以下简称OASIS报告)显示,在接受调研的1227位医生中,慢性静脉疾病患病率为

23.8%,痔患病率为56.8%;而针对大众的流调数据显示,慢性静脉疾病与痔病的患病率分别为8.9%和50.3%。医生群体的慢性静脉疾病和痔病患病率均高于普通患者群体。

北京协和医院基本外科结直肠专业组林国乐教授解释说,医生经常久坐久站,有些外科手术有时候要做十几个小时,而且饮食不规律,没时间锻炼,压力大,熬夜更是家常便饭。这种工作性质决定了他们比其他更容易受到痔疮、静脉曲张等慢性静脉疾病的“青睐”。

不仅如此,医生面对痔疮、静脉曲张等疾病时,也会不知所措,甚至放任不管。OASIS报告显示,在接受调研的医生中,有两成医生对慢性静脉疾病及痔病的认知尚不完全。即使作为疾病研究与治疗领域的专业群体,临床医生“默默忍受”慢性静脉疾病和痔病的现象也较为普遍。

对此,广东省人民医院血管外科王劲松教授表示,医生群体是慢性静脉疾病患病高危人群,而其普遍对慢性静脉疾病因缺乏充分认识而表现出“沉默”应对态度,成为治疗疾病的最大障碍。希望医生能够关注慢性静脉疾病与健康,树立对疾病的正确认知,通过及时就诊、因病施治、综合管理的策略,以适当的治疗方式及时干预,改善生活质量。

不想得痔疮,蹲厕所别超过10分钟

2015年中国痔病流行病学调查研究表明,肛肠疾病在我国总发病率为50.1%。基本上半以上的人被肛肠疾病困扰。其中出现痔症状的人占比高达98.09%。得了痔疮会出现局部疼痛、瘙痒、便血、脱出等症状,是难言之隐。严重时,出血、便血较多,甚至引起重度贫血。

不想得痔疮,养成良好的生活方式很关键。林国乐教授指出,一定要养成良好的如厕习惯,每天定时排便。早上空腹时和吃完早餐后是最佳排便时机,千万别错过。更不能“一人厕所深似海”,要速战速决,专心致志,5分钟内解决最好,不要超过10分钟。

在饮食上,要多喝水,多吃膳食纤维,防止便秘。少吃辛辣刺激的食物,少喝酒。不能久坐、熬夜。

林国乐教授强调,痔病的治疗多是以静脉活性药物为主的保守治疗。快速缓解症状、减少复发是痔病治疗的主要目标。出现便血症时,首先要找专业医生进行诊断,排除直肠癌、结肠癌等疾病,以免延误病情。

腿上毛细血管明显?警惕静脉曲张

都说“十人九痔”,实际上,静脉曲张的患病率并不比痔疮低。据《中国慢性静脉疾病诊断与治疗指南》,在中国,下肢静脉疾病的患病率为8.9%,即有近1亿下肢静脉曲张疾病患者。和痔疮一样,静脉曲张同样也是静脉功能不全在局部的一个表现。

王劲松教授介绍,下肢静脉曲张根据病情由轻到重可分为六期。分别是:

- 1、毛细蜘蛛痣;
- 2、有曲张的静脉团块,但没有症状;
- 3、出现比较明显的静脉曲张团块,又有肿胀;
- 4、局部皮肤颜色改变,或者出现皮疹、脂溢性皮炎等;
- 5、皮肤溃烂,伤口难以自愈;
- 6、末期,溃疡反复发作,“老烂腿”。

由此可见,静脉曲张刚开始症状轻微,是干预的好时机。王劲松教授强调,如果发现腿部有毛细蜘蛛痣或曲张的静脉团块,要及时治疗,避免出现皮肤损害、静脉性溃疡等严重并发症。

头屑多是没洗干净吗?专家提醒:可能是头皮“病了”

现如今,困扰年轻人的问题,不再是简单的脱发或者是脱单了,而是脱发。好好的头发,说没就没了,真令人“头秃”!不仅如此,头皮屑多、爱出油,更是让很多人犯愁。为什么天天洗,头屑还是有?如何护理头皮才能拥有一头秀发?

8月18日是全国护发日,中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会主任委员、第二军医大学长海医院皮肤科主任医师顾军教授和中华医学会医学美学及美容学分会副主任委员、前空军总医院皮肤病医院院长刘玮教授详细介绍了头屑产生的原因,并提醒大家注意引起头屑、脱发的疾病—脂溢性皮炎。

顾军指出,头皮屑确实是头皮问题里最常见的,少量头皮屑属于人体正常皮肤代谢。头皮屑多,伴有瘙痒症状、反复发作甚至头皮渗出,则意味着头皮的屏障结构出现问题。据统计,我国有2亿头屑患者。

“绝大部分的头屑增多都是头皮油脂过度分泌造成的。头皮表面分布有皮脂腺毛囊,如果出油太多则会导致头皮微生态失衡。在这一状态下,头皮屑会增加,甚至诱发脂溢性皮炎。”刘玮补充道。

可见,头屑多并不是没洗干净,而是因为头皮“病了”。

刘玮介绍,脂溢性皮炎主要的发病原因在于毛囊或者头皮部位的马拉色菌增多。马拉色菌是一种浅表真菌,具有嗜脂性,喜欢“食用”皮脂的代谢产物。它平常寄生在毛囊里,是一种正常的寄生微生物。但头皮油脂增多时,在脂肪酶的作用下会分解成游离脂肪酸和其他一些代谢产物,使头皮微生

态失衡,马拉色菌就会过度繁殖。

脂溢性皮炎的症状很明显,炎症刺激下会出现头皮的潮红,头皮屑增多,同时伴有瘙痒症状。过度搔痒抓挠头皮还容易发生继发性感染,出现一些化脓性的细菌感染。重度患者头皮覆有油腻性臭味厚痂,并有脱发。大众对头皮健康的重要误区之一就在于对脂溢性皮炎的发病不了解,出现症状时未予以重视且未及时采取措施,导致问题加剧。

据统计,男性和女性分别有47.2%和50.1%报告为脂溢性皮炎及雄激素性秃发共患疾病。刘玮指出,雄激素性秃发和脂溢性皮炎往往伴随发生。“雄激素性秃发的患者,皮脂腺合成较旺盛,丰富的油脂使头皮的马拉色菌过度增殖,两者相辅相成,导致脂溢性皮炎伴发。”

了解了头屑产生的根源,就要坚持对症治疗。刘玮指出,有脂溢性皮炎的人,可以外用抗真菌药物,比如抑制马拉色菌增殖的酮康唑洗剂。对于头皮瘙痒等炎症反应,可选用含激素的抗真菌药物,如复方酮康唑等。

“使用含有激素的洗剂,在头皮停留三到五分钟就可冲洗掉。头皮吸收很少,主要在局部发挥抗炎作用,能使我们的头皮脂溢性皮炎炎症得到很快地缓解。这样一来,既控制了炎症,又抑制了马拉色菌。等症状得到控制后,可以换成普通的抗真菌洗剂。”刘玮强调,出现头皮炎症无需过度焦虑,及时采取合理有效的治疗方式,头皮就能够恢复到健康状态。

“大家不要谈激素就害怕,激素是治疗



头皮疾病非常重要的药物。激素治疗第一起效快,第二我们会考虑它的副作用和安全。头皮和其它部位不一样,它可以应用激素的强度强一些,时间可以久一些。医生对药物的掌握不光是疗效,还有它的安全性。”顾军说。

说了这么多不健康的头皮问题,那健康的头皮到底长啥样?

顾军介绍,头皮健康首先是外观,不油腻且表面呈青灰色,头皮表面无红点,同时没有瘙痒等主观症状。衡量头皮健康有几

个指标,包括油脂分泌适量、菌群平衡和代谢平衡等。

“我们在皮肤上提倡正确的清洁方法,头皮同样需要合理、正确的清洁。”刘玮表示,很多人存在“过度清洁”的误区,实际上,油脂在合适的情况下对头皮也会起到保护作用。头皮正常出油的情况下,不要过度清洁,否则会损伤头皮的角质层,影响头皮的屏障功能。

关于洗头的频率,专家建议,每天清洗不超过一次是可以的。

人到50岁,出现这四个表现,是人体正常衰老,这样做可以延缓衰老



生老病死,是任何人都不能逃过的宿命。每个人都会老去,我们无法返老还童,但是可以通过一些积极的干预方式来延缓衰老。

我们总是听医生说,你呀,年纪轻轻的,

却是一身的病,像个老年人一样。

之所以会出现这样的情况,归根结底是平时没有养成健康的生活习惯,导致身体不断被折磨,被消耗,最终导致年龄不大,但身体已老的悲惨局面。

都说三十而立,四十不惑,五十知天命,到了五十岁,我们的身体开始走下坡路,很多人会感慨,年轻的时候一点问题都没有,到了这个年龄,感觉什么问题都来了。其实,归根结底是老了。

衰老的第一种表现,肠道菌群紊乱,更易出现肠易激综合征,什么是肠易激综合征?主要是肠子太过敏感,饮食稍微不注意,就会出现腹泻,便秘,腹痛等症状,特别烦恼,我们的肠道里其实有一个庞大的菌群,随着年龄的增长,益生菌会越来越

道功能也会越来越差。

衰老的第二种表现,免疫功能下降,免疫力对于我们来说太重要了,良好的免疫力能帮助我们对抗细菌和病毒的攻击,如果免疫力太差,容易出现感染性疾病,上了年纪,一定要警惕感染,严重的感染会致命,免疫力下降还会导致身体更易罹患恶性肿瘤,所以老年人癌症的发病率更高。

衰老的第三种表现,心肺功能下降,肺部提供气体交换,心脏也是泵血器官,想想看,如果心肺功能异常,势必会引起一系列异常,比如胸痛,胸闷,气促,活动耐力下降等。

衰老的第四种表现,关节退化,骨质疏松,随着年龄的增长,内分泌功能紊乱,身体对钙的吸收能力下降,容易出现骨质疏

松,很多老年人一个不小心摔倒了,就会引起骨折,都会感慨,骨头太脆了,其实,根本原因在于骨质疏松。

衰老是自然过程,因为衰老,所以更容易生病,我们要正确对待身体的衰老,既不能过度担心,也不能毫不关心。

如何才能延缓身体衰老?首先要有好的心态,笑一笑十年少,其次要养成规律的生活习惯,不要熬夜,不要吸烟酗酒,不要暴饮暴食,坚持运动,不要熬夜,饮食上注意营养均衡,可以多补充富含维生素,微量元素的食品,远离垃圾食品。

看似很简单,其实做起来并不容易,尤其是要长期坚持,由于衰老往往伴随疾病,所以当老的时候,还要注意定期去医院体检。