

痔疮折腾了我整个孕期

孕痔初起

在决定要孩子之前，我和丈夫阿建曾去医院做过全面的身体检查，检查结果正如所愿，我们都很健康。只是医生最后提醒我说，由于我患有痔疮，即便情况不是很严重，对胎儿健康的影响也不是很大，但怀孕会加重痔疮病情，建议我从现在起尽量避免辛辣饮食，多吃水果蔬菜，并养成每天定时排便的习惯。我一一答应下来。

不久，我便顺利地怀孕了，欣喜之余，我也体会到了“母亲”两个字所蕴涵的代价。乏力、嗜睡、恶心、食欲不振等频繁地困扰着我，一点精神都提不起来。直至怀孕四个月后，所有恼人的早孕反应都消失了，我的心情才慢慢变得好起来。我去医院做了围产期检查，各项指标均显示我和宝宝很健康，就连痔疮也没怎么捣乱过，我想，肚子里的宝宝一定是个大福星，他舍不得妈妈受苦，正在暗暗保佑着妈妈呢。

怀孕六个月后，我感觉身子越发地沉了，似乎整个肚子都在慢慢往下坠，此时，一直乖乖待着的痔疮似乎沉不住气了，排便时不但出现了滴血现象，肛门处还时时伴有疼痛和异物感。于是我赶紧来到了郑州丰益肛肠医院，医生建议我用稀释的PP粉（高锰酸钾）溶液坐浴，又为我开了痔疮膏，并让我多吃蔬菜、水果和粗粮，以保持大便通畅。经过约莫一个星期的药疗和食疗，我的病情果然有所缓解，便时出血和疼痛的症状基本消失了，只是排便仍然不规律，肛门异物感仍然存在。

专家点评：痔，是直肠黏膜和肛管皮肤下的直肠静脉丛因淤血、扩张和屈曲形成的柔软静脉团。俗话说，“十人九痔”，可见其发病率之高，孕妇更是痔疮的高发人群。这主要与孕妇孕期的生理变化有关。首先，由于子宫逐渐增大，盆腔压力增加，压迫静脉，阻碍肛肠静脉回流而形成痔。其次，孕期孕酮分泌增多，使胃和肠蠕动减慢，粪便容易滞于肠道，使中枢神经不易形成排便反射，而粪便干结又直接导致排便困难；同时，腹壁肌肉收缩功能下降，排便力减弱；以及孕晚期增大的子宫和胎儿头部压迫直肠等，均易引起便秘。由于经常排便困难，使腹压增加，阻碍肛肠静脉回流，而引发痔疮。

陡生祸端

在怀孕七个月时，产检B超检出胎儿臀位，脐带绕颈一周。为了纠正胎位，医生建议我做孕期保健体操。不知道是不是受此影响，原本已有所好转的便秘此时似乎又加重了，便秘常使我下腹坠胀，产生排便感，但真的如厕又很难排出，或者是排出的大便很少，又干又硬，还总有排不尽的感觉。于是，我不得不在厕所里一蹲便是很长时间，常常腰酸腿麻才起身。而后，尽管未再出现排便时的滴血现象，但肛门处的坠胀感却越来越明显，有时还会隐约感觉到有什么东西脱出了肛门，排便后似乎又能自行缩回去。那时，我想痔疮对宝宝没什么影响，而用药或治疗却可能对宝宝不利，权衡之下，惟有咬咬牙，独自挺下去。

到怀孕快八个月时，宝宝终于不负所望，胎位又转回了正常的“枕左前”，这给了我莫大安慰，更增加了我的信心。然而，还没来得及高兴几天，新的痔疮问题又跳了



出来。那是一次长时间的用力排便之后，我感觉似乎又有什么东西从肛门里脱了出来，与以往不同的是，这次脱出来的“异物”没能及时回纳进肛门，而是一直露在肛门外。于是，我不得不用手纸多擦几次肛门，待肛门彻底擦干净后，再用手顺势将那团“异物”推回肛门。从那以后，每次排便，我都要经历“用力脱出擦拭推回”的程序，后来甚至发展到小便时也会出现这种情况，而且肛门处由于擦拭过度，还会经常疼，有时甚至被我擦出血来，这使我一见到厕所就头疼。尽管我平时已非常注意肛门清洁了，但因为痔疮的缘故，内裤上仍不可避免地留下一些污渍，这使得肛门周围的皮肤经常瘙痒难忍，特别是在公共场合，其中尴尬不言而喻。

一次，阿建的堂妹从老家过来看我们，特意带了不少土特产。尽管知道煎炸油腻食品还是少吃或者不吃为妙，但那勾起我许多童年美好回忆的红糖炸薯片实在是太诱人了，就吃一两块吧？转念之下，我已忍不住将手伸了过去。可是，吃两片又怎能停得了嘴呀。我一边看电视，一边享受着薯片的香甜脆爽，不知不觉间，一大包薯片已被我“消灭”了大半。这一遭下来，后果就严重了。第二天，我又出新问题了，尽管憋得很，尽管跑了N次厕所，也尝试过不停用力，但一整天了，大便却怎么也排不出来。第三天仍是如此。第四天早上，经过将近二十分钟的努力后，久违的大便终于出来了。然而，排便后，我却发现肛门的异物下坠感更为严重了，我几次试图用手将异物推回肛门，都不成功，肛门口总感觉有异物卡着，偶尔行走、坐下或咳嗽时还会感觉异物摩擦到内裤，这时痛感就更明显了。到了晚上，肛门处的疼痛非但没有减轻，还伴发灼热、肿胀和跳动感，尽管涂了痔疮膏，但整个晚上，我仍被折磨得睡不安宁。好不容易熬过一夜，第二天醒来，肛门处仍然疼痛难忍，异物感也似乎更加明显了，当我起床小便时，发现内裤上多了许多黏稠的污物。事情果真不妙了，我和阿建立刻打车又去了郑州丰益肛肠医院。

专家点评：根据发生部位，痔可分为三类，分别是内痔、外痔和混合痔。

排便出血为内痔的早期症状，轻者便中带血，继而滴

血，重者呈喷射状出血。痔块逐步增大，排便时可脱出肛外。轻者便后可自行回纳，重者须用手推回，否则痔块被嵌顿，会引起淤血、水肿，甚至坏死，造成剧烈疼痛。内痔晚期，痔块常脱出肛外，直肠分泌黏液增加，刺激肛周皮肤，引起瘙痒甚至皮肤湿疹，令人极其难受。外痔一般无明显症状，有时在肛门部有异物感。若排便时用力过大，易导致机械性损伤，则疼痛剧烈，成为血栓性外痔。混合痔具有内外痔的共同特点。一般来说，痔疮对胎儿并无直接影响，但痔疮长期出血可造成孕妇贫血，或痔疮出现感染时，则可能对胎儿造成影响。

随着孕期延长，患者的痔疮症状亦逐渐加重。究其原因，除妊娠本身的影响外，与她在孕期一直没能很好地解决便秘问题有关。同时，她亦可能存在孕期运动量过少，饮食结构不良（如进食油炸刺激性食物）等问题。特别是胎位不正时，压迫更为明显，因此，应及时给予纠正。

不胜其扰

郑州丰益肛肠医院的医生在仔细听完我对病情的叙述，又为我做了指诊和肛门镜检查后，说我的情况属于内痔痔核嵌顿感染。考虑我正处于妊娠晚期，于是医生为我选择了保守治疗：先是给感染的痔疮上了药，然后又为我开了抗菌药物和不少内服、外泡的中药，叮嘱我要结合痔疮膏一并使用。经过将近一个星期的药物治疗和饮食调理，痔疮的感染和嵌顿症状才渐渐得以好转。此后直至分娩，尽管痔疮没再给我添大麻烦，但仍会不时跳出来骚扰一下，给我的孕期生活带来或多或少的困扰，真是拿它没办法。

后来终于下定决心，要和痔疮、便秘、肛周湿疹等让我痛苦不堪的肛肠病一刀两断，于是我第三次来到郑州丰益肛肠医院，专家采用目前医学上最先进的强生PPH技术，没几分钟，困扰我整个孕期的痔疮就被彻底消灭了。配合中药熏洗、离子导入等现代中医特色疗法，便秘和湿疹也都在一周内全部消失了。在这里我也要提醒各位准备孕育小宝贝的朋友，孕前一定要和痔疮、便秘等肛肠病彻底说再见，否则，十个月的孕育期可要做好和肛肠病做持久战的准备，还是别拿自己和孩子的生命开玩笑。

专家点评：痔疮是妊娠期一种常见的并发症，患者的问题具有一定的代表性。那么，有什么方法预防孕期痔疮的发生发展呢？

首先，严重的内痔或者混合痔在怀孕前就应做好治疗。孕妇痔疮以预防和保守治疗为主，同时应注意以下几个问题：

1. 合理饮食：孕妇的饮食除强调富含营养外，还要注意多喝水，多吃新鲜蔬果，尤其是含纤维素多的青菜、韭菜、萝卜、香蕉、梨等，以期润肠通便。此外，要忌食辣椒、大蒜、大葱、煎炸等辛辣刺激性食物。
2. 定时排便：养成每天定时排便的好习惯。不要在排便时看书，以免不知不觉延长了排便时间。如果大便干结时，可在肛门内用开塞露挤入甘油，以软化粪便，润滑肠道。
3. 适当运动：孕妇不宜久坐，可适当做些活动，如较轻的家务劳动及散步等。
4. 提肛运动：提肛运动可促进肛门周围组织的血液循环，增强骨盆底部肌肉力量，起到预防痔疮的作用。具体做法是：全身放松，端坐，将大腿夹紧，吸气时腹部隆起，呼气时腹部凹陷。呼吸两次后，舌舔上腭，同时肛门上提，屏气，然后全身放松。如此反复，每天两次，每次重复20遍。
5. 若痔疮发炎，痔核肿大、疼痛，最简便的办法是在清洁肛门后用温热水洗或热敷，以此促进肛门部位的血液循环，消散痔核淤血，减轻症状。也可用痔疮膏外敷。如病情较重或患处感染的，应及时去医院诊治。

祛除痔疮
如坐春风



郑州丰益肛肠医院

咨询电话：0371-87503333

地址：郑州市嵩山南路73号 网址：www.gc91.com

诊疗范围

- ◆ 内痔、外痔、混合痔
- ◆ 肛痿、肛裂
- ◆ 腹泻、便秘
- ◆ 结肠炎、结肠息肉
- ◆ 肛周脓肿、肛周湿疹
- ◆ 肛乳头纤维瘤
- ◆ 肛乳头肥大、直肠脱垂
- ◆ 直肠息肉、直肠肿瘤 ……