

久坐族必看！3个习惯让“菊部”长治久安

◎永泰县白云乡卫生院 苏 英

如今，久坐已经成为很多人的生活常态。久坐会导致肛门周围血液循环受阻，静脉压力升高，从而增加痔疮风险。今天咱们就来聊聊如何让你的“菊部地区”长治久安。

久坐会诱发痔疮

痔疮，其实就是肛门周围的静脉丛因压力过大，充血扩张后形成的柔软团块。早期表现为便后滴血或卫生纸带血，随着病情发展可能出现痔核脱出、嵌顿疼痛、肛门潮湿瘙痒等症状。

痔疮的形成通常是多种因素共同作用的结果，包括遗传、饮食习惯、排便习惯等。近些年，随着生活方式的改变，因久坐而发生痔疮的人越来越多。长时间保持坐姿会压迫肛门周围的静脉血管，导致血管淤血、肿胀，久而久之形成静脉曲张团块；加之重力作用，导致直肠部位的血管丛在高压下扩张，这是痔疮形成的直接病理基础。同时，久坐会导致臀部区域温度升高、潮湿，若个人卫生清洁不到位，容易滋生细菌，引发肛周炎症，炎症刺激会削弱血管壁弹性，诱发或加剧痔疮。

调整生活习惯可预防

想要让“菊部地区”长治久安，核心在于主动打破久坐带来的风险闭环。具体措施如下。

1.动起来

每坐45~60分钟，强制自己起身活动5~10分钟。活动方式简单

多样，比如起身站立，做简单的伸展运动，活动腰部、臀部和下肢；也可以在办公室内慢走，或做踮脚尖、深蹲等动作，通过肌肉的收缩和舒张，促进下肢和肛周的血液循环。

如果工作繁忙无法起身，也可以在座位上进行微运动，比如提肛运动，就是像憋大便一样有意识地收缩肛门，保持3~5秒，然后放松3~5秒，每次做50~100次，每日2~3组。

2.学会吃

膳食纤维被誉为“肠道清道夫”，可促进肠道蠕动，吸收肠道内的水分，让粪便保持松软状态，减少排便时的用力。日常增加蔬菜、水果和粗粮（比如燕麦、玉米、红薯等）的摄入，就能帮你吃够膳食纤维（每天膳食纤维的摄入量应不少于25克）。

充足的水分能软化粪便，防止粪便干燥，减少排便时的阻力。每天应保证1500~2000毫升的饮水量，以白开水、淡茶水为佳，避免用饮料代替白开水。

辛辣刺激食物是“捣乱分子”会刺激肠道黏膜，导致肠道充血，加重排便时的不适。火锅、烧烤、啤酒、辣条……这些还是少碰为妙。

3.拒绝“久蹲”

排便时间严格控制在5分钟以内，避免长时间蹲坐玩手机、看书，这些行为会延长排便时间，让肛门周围血管持续受压，增加痔疮风险。排便时采用蹲姿或在脚下放置一个小凳子，让膝盖高于臀部，能减少排便时的用力，减轻肛周压力。便后尽量用柔软的厕纸轻轻擦拭肛门，或用温水冲洗，清洗后用柔软的毛巾轻轻擦干，保持“菊部”干爽。

如果感觉肛门不舒服，可以用40℃左右的温水坐浴15分钟，能促进血液循环，缓解疼痛和瘙痒。

对症处理可缓解

即便做好了预防，部分人仍可能因生活习惯之外的因素患上痔疮，但只要掌握科学的应对方法，就能有效缓解症状，防止病情加重和反复。

出现便血等早期症状时，可以在医生的指导下使用温和的外用药物，比如痔疮膏或痔疮栓，这些药物具有消炎、止血、消肿的作用，能快速缓解症状。中期痔疮症状加重，痔核脱出、潮湿、瘙痒等症状会影响日常生活，在外用药物的同时配合口服可改善静脉循环的药物，以增强血管弹性，减轻静脉丛的充血。晚期痔疮症状严重，痔核嵌顿、剧烈疼痛，甚至出现感染、坏死等情况，此时自行干预无法解决问题，必须及时就医。医生会通过检查评估病情，制订合适的治疗方案，包括保守治疗和手术治疗等。

总之，千万别等到症状出现或者严重了才重视。从现在开始，把预防融入日常，用科学的方法守护身体的“隐秘角落”，才能远离痔疮的困扰。😊