



肛周脓肿莫轻视，及时就诊是关键

◎北京市民航总医院 王 重

提到肛周不适，很多人会因为“不好意思说”“觉得忍忍就好”而拖延，可肛周脓肿偏偏是“忍不得”的疾病。它就像肛门周围的“小火山”，初期可能只是轻微红肿疼痛，但若不及时处理，炎症会迅速扩散，甚至引发全身感染，严重时还可能形成复杂肛瘘，增加治疗难度和痛苦。今天就用通俗的语言，带大家全面了解肛周脓肿，帮你避开“拖延陷阱”。

肛周脓肿不是普通“上火”

肛周脓肿本质是肛门周围软组织的急性化脓性感染，简单来说就是肛门附近的毛囊、皮脂腺或腺体被细菌入侵，引发了“化脓性炎症”。和吃辣、熬夜导致的“肛门上火”不同，它不是简单的炎症反应，而是已经形成了“脓腔”，里面充满脓液，必须通过专业治疗排出。

肛周脓肿发病初期最典型的症状是“疼”——肛门周围会出现持续性胀痛，坐着、走路或排便时疼痛加重，部分人还会摸到肛门附近有硬疙瘩，按压时疼痛更明显。随着病情发展，可能会出现发热、乏力等全身症状，这说明炎症已经开始扩散，绝不能再拖延。

为啥会得肛周脓肿？这些诱因要注意：一是肛门局部卫生差，细菌滋生入侵；二是便秘、腹泻频繁，导致肛门黏膜受损，给细菌可乘之机；三是久坐、熬夜、喝酒吃辣等习惯，降低身体抵抗力，让细菌更容易引发感染。

及时就医是关键

不少人存在这样一种错误认知，觉得“脓肿自行破溃后就会痊愈”。但实际上，这种想法极其危险且大错特错。脓肿若自行破溃，其脓腔往往无法实现彻底引流，残留其中的细菌会持续滋生、反复引发感染。长此以往，极有可能进一

步发展成肛瘘，使得原本可能只需几周就能完成的治疗，被迫延长至数月之久。

目前治疗的核心是“切开引流”，通过小手术把脓腔内的脓液彻底排出，同时配合抗生素控制感染，避免炎症扩散到肛周其他组织或全身。对于症状较轻的患者，也可能通过穿刺抽脓配合药物治疗，但必须在医生评估后进行，不能自行处理。

术后患者要注意保持肛门清洁，每次排便后用温水冲洗；饮食上少吃辛辣、油腻食物，多吃蔬菜、水果；保持大便通畅，避免排便时摩擦伤口；同时要遵医嘱按时换药，观察伤口愈合情况，有异常及时复诊。

提前预防远离肛周脓肿

生活中，要想远离肛周脓肿，建议做好以下几点：

1. 注重日常清洁，降低感染风险。个人卫生习惯与健康紧密相连，保持肛门清洁是预防疾病的关键一步。日常应每日用温水清洗肛门区域，这能有效清除污垢与细菌，降低感染概率。同时，内裤的清洁与更换也不容忽视，要选择棉质、透气的材质，这样能保持皮肤干爽透气，减少细菌滋生的“温床”。另外，避免穿过紧或不透气的裤子，防止局部温度和湿度上升，减少细菌在肛门周围的停留时

间，全方位维护私处卫生与健康。

2. 改善生活习惯，提升身体抵抗力。维护身体健康，生活习惯的调整至关重要，长时间久坐不利于健康，建议每隔1~2小时起身活动5~10分钟，促进血液循环。减少熬夜和饮酒的频率，避免过多摄入辛辣刺激性食物，这些都能减轻对肛门黏膜的刺激。此外，坚持规律的体育锻炼（如散步、慢跑等）能增强身体抵抗力，降低感染可能性，对整体健康大有裨益。这些生活方式的改变，对预防肛门问题意义重大。

3. 重视肠道健康，避免肛门受损。肠道健康与肛门状况息息相关，要留意便秘和腹泻症状，及时调理。便秘时，排便切勿用力过猛，以防造成损伤，可通过增加日常饮水量、多吃富含膳食纤维的食物来缓解。腹泻患者则应及时就医治疗，减少频繁排便对肛门黏膜的刺激，降低肛门受损风险，保障身体健康。

肛周脓肿虽然发病位置特殊，但它不是“难以启齿”的“小毛病”，而是需要及时治疗的感染性疾病。记住：早发现、早就医、早治疗，才能避免病情加重，减少痛苦和治疗成本。如果发现肛门周围出现红肿、疼痛等异常，别犹豫，及时去正规医院就诊，才是对自己的健康最好的负责。◎