

傳統和微創痔瘡手術該如何選擇

健康人生

俗語有云「十男九痔，十女十痔」。雖是誇張，但道出了痔瘡的普遍性。文獻稱約50%至66%的人在一生中的某一時期罹患痔瘡，年齡一般介於45至65歲之間，男女比例相若。由於痔瘡可以沒有任何症狀，患者亦可能患有痔瘡多年而沒有被檢查出來，所以真正的發病率無法估計。再者，談論痔瘡可能會引起尷尬，因此很多有症狀的患者都寧可購買藥物自行處理。

痔瘡的成因

痔瘡多與生活習慣及身體狀況有關。常見原因包括長期便秘、用力排便，及經常搬抬重物。長時間坐在馬桶上等待便秘或分心使用手機，也會導致肛門靜脈充血。不良飲食習慣如過量飲酒、嗜吃辛辣或刺激性食物，會令血管充血；而蔬果及水分攝取不足則容易引起便秘，間接誘發痔瘡。

長時間坐着或站立會影響下肢血液循環，增加患痔瘡風險，尤其常見於司機及長時間使用電腦的人。年齡增長亦是重要風險因素，隨著組織鬆弛、血管脆弱，加上活動量減少及腸道蠕動變慢，便秘問題更為明顯。

此外，婦女懷孕期間因子宮壓迫盆腔血管及荷爾蒙變化，痔瘡風險顯著上升，產後亦未必能完全恢復。有說法稱「一坐別人坐熱的機會導致痔瘡」，醫學上並沒有證據支持。更多是因為長時間坐着會令肛周的血液不暢順，引發痔瘡。因此建議坐着每1至2小時便站起來活動數分鐘，以促進血液循環。

痔瘡病徵及併發症

高達4成的痔瘡患者其實並沒有明顯病徵。大便帶血是痔瘡的主要症狀，但其他疾病如大腸癌等，亦可引起類似的症狀。那麼如何辨別是大腸癌還是痔瘡？

一般來說，痔瘡便血的情況多為顏色鮮紅；而大腸癌的血液多為暗紅色，甚至帶有黏液。與此同時大腸癌可能出現大便習慣改變，體重下降和食慾不振等異常症狀。有時單從病徵難以分辨，最好還是及時求醫，詳細檢查。

痔瘡輕則導致排便時滴血，嚴重者有時會有噴射狀的出血。如果情況反覆出現，就有可能併發失血性貧血。而另一個併發症則是血栓性痔瘡，導致肛門急性出現發紫的硬塊，引起劇烈疼痛。

預防勝於治療

以下是一些有助減低痔瘡形成和復發風險的貼士：

- 預防便秘。每日進食足夠含豐富膳食纖維的食物，包括燕麥、糙米飯、水果和蔬菜等。
- 攝取足夠水分，每日飲用2公升水或其他沒有咖啡因的飲品。避免刺激性食物，包括酒類、辛辣及油炸食品等。
- 養成有規律的大便習慣。不要長時間坐在座廁上，感到需要時就立即去洗手間。排便時，應避免太用力，避免過度清潔和用力擦拭肛門。
- 定期做運動，避免長時間坐着或站立，維持適中的體重，這可促進肛門部位的靜脈回流。
- 益生菌可助腸道微生態平衡，若要改善便秘，可每日攝取100億CFU（菌落形成單位）的劑量。菌株如乳酸桿菌屬（Lactobacillus）和雙歧桿菌屬（Bifidobacterium）常被用於此目的。

總的來說，治療痔瘡沒有通用的方案。從生活習慣的改善到手術的選擇，

每一步都應根據個人狀況量身定製。選擇手術方式時，應與專科醫生進行詳細評估，了解每種方式的利弊，才能作出明智的決定，徹底告別痔瘡所帶來的困擾。



▲ 進食高膳食纖維的食物有助預防便秘。



陳待言 外科專科醫生

傳統手術與微創手術的比較

	傳統痔瘡切除術	微創痔瘡手術 (HAL)
適用對象	嚴重外痔或混合痔患者	以內痔為主、有流血症狀者
手術原理	直接切除痔瘡組織，縫合或開放傷口待自然癒合	準確定位痔動脈並予以結紮以阻斷血流
是否有外部傷口	有，傷口較大	無外部傷口
術後疼痛程度	明顯疼痛	幾乎無痛
恢復時間	疼痛約1-2周後開始緩解，傷口完全癒合需6-8周	恢復快速
復發率	所有手術中最低	較傳統手術略高
術後護理	大量飲水、溫水坐浴、止痛藥及軟便藥	一般不需特別護理，痛楚輕微
適合的特殊病人	一般病人	長期服用抗凝血藥物者
主要優點	徹底根治效果、復發率低	微創、無痛、恢復快、可避免停用抗凝血藥
主要缺點	傷口大、疼痛明顯、恢復期長	復發機會較高、只限於內痔效果最佳

痔瘡的治療方法

那麼，生痔瘡一定要做手術嗎？痔瘡的治療方法視乎其症狀的嚴重性、對患者生活的影響程度和患者是否患有其他疾病而定。症狀輕微的痔瘡可以用保守療法，透過適當的飲食及改變生活習慣來治療，例如通過高纖維飲食和避免用力排便。痔瘡發作時，可按指示使用痔瘡軟膏或塞劑來舒緩疼痛和腫脹，亦可採用溫水坐浴以促進血液循環與放鬆括約肌肌肉。值得注意的是，在診症室或日間中心進行橡皮圈結紮只適用於內痔，其復發率亦頗高。

痔瘡若已發展至嚴重程度，如第三、四級內痔，發生併發症，或保守治療無法舒緩病徵，往往需要手術介入才能根本解決問題。隨著科技進步，患者現今在手術治療上擁有比以往更多的選擇，可大幅降低術後不適與恢復時間。

目前常見的手術方式主要分為「傳統痔瘡切除術」與「微創手術」兩大類。兩者皆是風險非常低的手術，在手術室以全身或半身麻醉進行，手術時間大概45分鐘，費用比傳統手術稍高一些。筆者提醒，手術破壞肛門括約肌肌肉而導致大便失禁實屬罕見，因此不應該成為病人拒絕手術的原因。

傳統痔瘡切除適用於嚴重的外痔或混合痔患者，原理是直接將痔瘡組織切除，將傷口縫合或開放待其自行癒合。復發機會亦是所有手術中最低的。

但手術傷口較大、疼痛明顯，也需要較長的恢復時間，通常1至2個星期後疼痛才會慢慢消褪，傷口完全復原需要6至8星期。術後建議大量飲水，定時溫水坐浴，服用止痛藥以及有需要時服用軟便藥。

常見的微創手術包括「多普勒超聲波引導痔瘡動脈結紮術(HAL)」。

這種方法利用內置超聲波的特製儀器，準確探測痔瘡血管的位置，並用針線結紮，以截斷痔瘡的血液供應，使之枯萎凋謝。手術的優點是外面沒有傷口，術後幾乎無痛，恢復快速，不過復發機會稍高，適合主要罹患內痔和被流血病徵困擾的病人。這種手術也特別適用於長期服用抗凝血藥物的患者，避免術後發生要停藥來減少傷口流血的局面。

阻止心臟與大腦交流可減輕心梗影響

心臟病發作不只是心臟的事，大腦收到「報告」後會激發免疫反應，加重心臟受到的損傷。美國研究人員繪製出心肌梗死發生後心臟與大腦交流的「路線圖」，干擾這條通路可以改善心梗後的心臟功能、促進心肌修復。

心臟與大腦之間的溝通對維持心血管健康至關重要，此前人們已經認識到，心肌梗死引起的神經反應會影響心臟功能和全身免疫活動，加快心臟疾病的發展，但不清楚具體有哪些神經回路和細胞類型參與其中。

美國加利福尼亞大學聖迭戈分校的研究團隊在新一期《細胞》雜誌上發表論文說，他們結合基因測序、超聲技術等

多種手段，繪製出心梗過程中心臟與大腦交流的雙向通路圖譜，識別出了其中的三個關鍵節點。小鼠實驗表明，抑制其中任意節點的運作都有助於減少心肌梗死面積、增強心臟電圖穩定性、改善心臟泵血功能。

根據圖譜，第一個節點是向大腦「匯報」心梗消息的一組迷走神經感覺神經元，心梗發生後TRPV1基因表達增強，導致這些神經元變得更為活躍。精準消融這組神經元可以改善心梗發生後的心臟功能、增強梗死邊緣區域對損傷的抵抗力。

第二個節點是大腦中負責整合相關信號的一組神經元，位於下丘腦室旁核區

域，影響着一種血管緊張素的水平，後者在心臟病病理過程中起到重要作用。第三個節點是頸部的頸上神經節，它是大腦向心臟和血管發送信號的中轉站，影響着一種強效炎症因子。實驗表明，抑制這兩個節點的活動也能減輕心臟因心梗受到的損傷。

大腦收到機體受損的消息時，會激活免疫系統做出反應，對致病微生物發起攻擊。但心臟病發作並不涉及需要殺滅的細菌或病毒，過度激活免疫系統可能有害。研究人員認為，通過阻止相關通路來減輕心梗導致的損傷，有助於降低心臟病再次發作和心力衰竭的風險。

新華社

冬季中醫保健運動調理身心

中醫強調「順時養生」「天人相應」，不同季節的中醫保健運動也應隨之調整。中國中醫科學院醫學實驗中心研究員代金剛指出，春生、夏長、秋收、冬藏是大自然的規律，也是人體陰陽氣血變化的規律。冬季主「閉藏」，練習方法與夏季有明顯區別。冬季練習應遵循「早臥晚起，必待日光」的原則，選擇上午9點至11點或下午2點至4點陽光充足時鍛煉，避開日出前、深夜及惡劣天氣。

地點選擇上，建議室內練習；若在戶外，應選擇向陽背風區域，避免寒風侵襲頭頸、後背等陽經匯聚處。強度把握上，核心是「微汗即止」，切忌大汗淋漓，以免陽氣外洩違背「冬藏」原則。準備與整

理上，冬季筋骨僵硬，練習前應做10到15分鐘熱身；練習後立即擦乾汗水，避免寒濕入侵。夏季練習則順應「發散」之性，可選早晚涼爽時段，強度可稍大，出汗有利於散熱排濕，重在「通洩」。

專家強調，中醫養生講究「因人而異」，不同體質的人群應選擇不同的中醫保健運動。

陽虛體質者常表現為四肢發冷、精神不振，推薦練習八段錦中的「兩手托天理三焦」和「背後七顛百病消」，重在「溫陽益氣」。

濕熱體質者常見面部油膩、口苦、急躁，建議練習「調理脾胃單舉」和「搖頭擺尾去心火」，重在「清熱利濕，舒暢氣

機」，練習時幅度可稍大，以微汗為益。

肝鬱氣滯體質者易情緒低落、胸悶嘆氣，推薦練習「兩手攀足固腎腰」和「攢拳怒目增氣力」，重在「疏肝解鬱，條達氣機」，晨起配合擴胸運動與悠長呼吸效果更佳。

選擇適合自己的保健運動時，可先諮詢專業醫師或使用專業量表進行體質評估，然後嘗試國家體育總局發布的八段錦、五禽戲、易筋經等保健運動，觀察練習後身體的感受。若練習後精力充沛、身心愉悅，則較為適合；若感到疲勞或不適，則需調整方案。對於慢性病患者或體質偏頗較重者，建議在專業醫師指導下進行系統評估與方案制定。

新華社

光合作用

一年過去，在瑜伽的修煉場上，我迎來了第十二個年頭；而「瑜伽導師」這個身份，也邁向第四個年頭了。過去的一年間，我對瑜伽有着種種的思考與領悟，想法有時會被自己推翻，但也有些想法變得更穩固了，就如當中的：「種花」。

每位學生進入課堂時，我均視對方為一顆種子，而那顆種子成型後，會用怎樣的形態繼續成長、怎樣的姿態屹立，他又會長出什麼顏色的花？我不會知道，心裏也沒有既定的答案。

我大概，只想在花兒成型之前，好好盡力灌溉、施肥。他生病了，我想充當他的醫生；知道他渴望溫暖時，我想成為滋潤着他的那束光，直達他需被溫暖的目的地；當他發問時，我想成為他的書本，解答他的疑難。

一個扭轉，掌心合十，再打開雙手回到地面，凝視前方；一個吸氣後，在下一個呼出之時，雙腳踏前並齊，重拾站立姿態。繼而身軀站立後抬起單腳向後推，或將雙手劃過後方送到地面，搖曳而勇敢，一步一步，擺成了一個戰士三式(Virabhadrasana III)、又或是一個拱橋式(Urdhva Dhanurasana)——我開始能閱讀花兒了，他盛開有時、凋謝有時，也有他來到這個世界的使命。他也有意識與意志，還

富有情感，也有他想繼續生存下去的理由。他還有寒冬期、不能預測的生命周期。我就一直在旁，觀察、理解、閱讀，陪伴他一起看世界不同的風景與面貌。

他與我碰上，生命與生命突然交疊，誰可預料、計算？命運不可改，但彼此相遇後，我們會用怎樣的方式去交換溫柔與溫暖，這是我們可選擇的。

如能明白人來人往、轉瞬即逝的意義，你也自然會明白：兩顆靈魂能遇上，選擇將信任與時間獻給彼此，其實是一件非常難能可貴的事。

於是，我先作出了選擇——在花兒尚願意將其生命交給我照顧之時，盡我最大的能力，為他創造出一個充滿愛與和平的空間，讓他慢慢茁壯成長。

美國作家兼詩人瑪雅·安傑洛其中一格言說：「I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.」若果真的是這樣，我願我能留給你：「真摯」、「溫暖」、「安全」與「真誠」的字詞。

謝謝你們，謝謝你們讓我成為你們的泥土、那個為你們繼續澆水的人。

一切，源於愛與信任，讓我們繼續光合作用吧。