



如厕如“上刑”？ 别把肛裂当痔疮！

本报记者 晏飞

徐矿总医院中医肛肠科主任李教育的诊室里，63岁的张大爷脸上写满痛苦。几天前，他开始发现便纸带血，肛门处撕裂般疼痛，每次上厕所都像经历一场“酷刑”。

“我以为是痔疮犯了，用了点药膏，没想到越来越严重。”张大爷的声音里透着无奈。

经过仔细检查，李教育给出明确诊断：这不是痔疮，而是肛裂。

秒懂体检报告
健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

痔疮与肛裂 别再傻傻分不清楚

“痔疮和肛裂是两种完全不同的疾病，但症状上有交叉，容易混淆。”李教育打了个形象的比方，“如果把肛门比作一扇门，痔疮就像门框上的垫子肿大了，而肛裂则是门缝处裂开了一道口子。”

痔疮本质上是肛门周围静脉丛曲张形成的静脉团，如同“水管膨胀”，常见症状是无痛性便血，血液颜色鲜红，量多时可呈喷射状或滴落。痔疮脱出时会有异物感，但疼痛通常不

剧烈。

肛裂则是肛管皮肤全层裂开形成的溃疡，就像“皮肤开裂”。其最典型的症状是排便时剧烈疼痛，如刀割或撕裂感，持续数分钟至数小时不等。便血量通常较少，多为便纸带血。

“简单来说，痔疮是‘出血多、疼痛轻’，肛裂则是‘疼痛重、出血少’。”李教育总结道，“但最终确诊需要专业医生通过肛门指诊和肛门镜检查。”

肛裂的危害 不只是疼痛那么简单

“许多人觉得肛裂只是小毛病，忍忍就过去了，这种想法很危险。”李教育严肃地说。肛裂若不及时治疗，可能带来一系列严重后果。

急性肛裂如果得不到及时处理，可能转为慢性肛裂。慢性肛裂患者会出现反复便血、持续性疼痛和局部瘙痒，严重影响生活质量。更危险的是，慢性肛裂持续存在可能引发“肛裂三联征”，即哨兵痔、肛乳头肥大以及肛裂本身，形成难以自行愈合的恶性循环。

“肛裂最可怕的不是疼痛本身，而是它引发的恶性循

环。”李教育解释，“肛裂引起疼痛，患者因疼痛而不敢排便，导致大便在肠道停留时间过长，水分被过度吸收，变得干硬。下次排便时，干硬的大便会进一步损伤肛管，使裂口加深，疼痛加剧……如此往复，小问题变成大麻烦。”

对于老年人来说，肛裂的危害更加不容忽视。随着年龄增长，肠道蠕动功能减弱，本就容易便秘，加上肛门皮肤弹性下降、血供减少，一旦发生肛裂，愈合能力远不如年轻人。若不及时干预，可能引发感染、脓肿等并发症。

肛裂治疗 并非都要“动刀子”

急性肛裂指肛管皮肤表层出现的小裂口，疼痛持续时间较短，便血量少。这类肛裂通过保守治疗大多能够愈合，包括调整饮食、保持大便通畅、温水坐浴、使用促进愈合的药膏等。

慢性肛裂则指反复发作、持续存在的肛裂，常伴有哨兵痔和肛乳头肥大。这类肛裂一般很难自行愈合，通常需要考虑手术治疗。

李教育为张大爷制定了详细的治疗方案，包括调整饮食结构、定时排便、便后温水坐浴、局部用药，并配合中医穴位按摩缓解肛门括约肌痉挛。

李教育特别强调：“约70%的急性肛裂患者通过规范保守治疗可以痊愈，避免手术。即使是慢性肛裂，手术也并非唯一选择，中医肛肠科有很多中西医结合的非手术疗法。”

预防肛裂 生活细节决定肛肠健康

预防肛裂，关键在于养成良好的生活习惯。李教育给出具体建议：

饮食调整是基础。多食蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物。膳食纤维能增加粪便体积，软化大便，减少排便时对肛门的损伤。每天饮水不少于1500毫升，避免辛辣刺激性食物和过量饮酒。

保持大便通畅至关重要。养成定时排便的习惯，最好在晨起或餐后，此时结肠蠕动较为活跃。排便时不要过度用力，也不要长时间蹲坐。

便后清洁需温和。便后避免用粗糙的卫生纸反复擦拭。每周可进行2到3次温水坐浴，能促进局部血液循环，缓解括约肌痉挛，有助于预防肛裂发生。

适当运动促进肠道蠕动。久

坐不动是肛肠疾病的重要诱因，建议每天进行适量运动，特别是提肛运动，有意识地上提收缩肛门，能增强肛门括约肌功能。

中医调理有特色。中医认为肛裂多与肠燥便秘、湿热下注有关。平时可按摩足三里、天枢等穴位，促进胃肠蠕动。饮食上可适当食用芝麻、蜂蜜等润肠通便之物。如有便秘问题，可寻求中医师指导，进行个性化调理。

“肛裂虽是小病，但痛苦不容小觑。正确认识肛裂，区分它与痔疮的不同，采取科学防治措施，才能摆脱如厕如‘上刑’的困扰，享受健康无忧的生活。”李教育特别提醒，“一旦出现肛门疼痛、便血等症状，应及时就医明确诊断，切勿自行当作痔疮处理，早期干预是防止急性肛裂转为慢性肛裂的关键。”

本期专家 李教育

徐矿总医院中医肛肠科主任、副主任中医师，毕业于天津中医药大学，从事肛肠专业十余年。擅长高位复杂性肛瘘、高位多间隙脓肿、环状混合痔等疑难疾病的手术治疗，尤其擅长肛裂TST、PPH、RPH等微创手术治疗。采用中西医结合疗法治疗溃疡性结肠炎、便秘等肛肠疾病，疗效满意。



医保政策周周见2026年第2期 职工生育保险待遇（二）

徐州医保周周见
人人参保有依靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 产前检查费用标准是多少？

答：产前检查按定额补助标准为1000元。男职工未就业配偶生育的产前检查补助，为女职工补助标准的一半。

2. 一次性营养费标准是

多少？

答：职工生育或者妊娠满7个月引产的，发放一次性营养补助，标准为统筹地区上年度城镇非私营单位在岗职工年平均工资的2%。

3. 生育津贴是直接给职工的吗？

答：2025年11月1日（含当日）后完成生育医疗费用结算的，生育津贴可以由医保经办机构一次性直接发放给个人。2025年11

月1日之前完成生育医疗费用结算的，生育津贴按照原渠道发放至单位账户。

4. 生育后什么时候可以申领生育津贴？

答：职工生育时处于正常参保缴费状态，且连续参保缴费满10个月。生育时不足10个月的，待单位连续参保缴费满10个月 after 发放生育津贴。

生育医疗费结算后30个工作日内（45个自然日）内，通过“江苏

医保云”App提交完整准确的个人银行信息。医保中心收到确认信息后10个工作日内，将生育津贴发放至职工个人银行账户。

职工30个工作日（45个自然日）内未提供个人银行卡号等信息，生育津贴将发放至单位。之前尚未采集银行信息的单位，需单位按原渠道通过医保网厅进行银行账户信息维护后，再进行待遇申请。

本报记者 晏飞 整理