

# 如何高质量地排便？

本文作者 | 马彭

**马彭:**通大附院胃肠外科副主任医师、硕导

**擅长:**胃、肠良恶性肿瘤、减重代谢、便秘、胃食管反流疾病及各类疝，痔、肛痿、肛裂等肛周疾病的诊断及以手术为中心的综合治疗。尤其擅长胃肠恶性肿瘤规范治疗和胃肠外科疑难危重疾病诊治，熟练开展胃结肠癌传统及腹腔镜微创手术、减重代谢手术、直肠癌超低位保肛手术、直肠脱垂和痔、痿、便秘的手术治疗。

**门诊时间:**周四下午（东院区），周二上午（西院区）



## 哪些因素导致“痔”的发生？

痔疮形成的原因有很多：主要与腹腔压力升高、直肠与肛管的血液循环、血液回流受阻有关。具体情况分析如下：

因为人类进化以后直立行走了，肛门里边的静脉没有静脉瓣，血液回流就会受阻。受到重力影响后，血液容易淤积在肛门地方的血管里边，形成静脉曲张，静脉曲张团最后就形成了痔疮。

另外从生活起居上来讲，比如过食辛辣食品、过量饮酒，还有久蹲久坐、便干燥等，这些不良的生活方式都会引起痔疮的发生。

此外还有一些生理性的，包括女性月经前期容易引起便秘，另外一个尤其是怀孕期间，由于子宫跟直肠是邻居，子宫会持续地压迫直肠，使直肠末端的血液淋巴回流受阻，这时候也会引起静脉曲张，最后引起痔疮的发生。

### “痔”分为内痔、外痔和混合痔：

内痔：是黏膜下层血管的瘤样改变；

外痔：是肛管和肛缘皮下静脉曲张及结缔组织增生；

混合痔：是同时具有内痔和外痔两种特征的病变。



扫码读千篇科普文章

