

艾灸、拔罐还是中药？肛肠疾病中医治疗方法大比拼！

肖 丽

成都市双流区第一人民医院 610200

【中图分类号】R266

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-107-01

提到肛肠疾病，很多人会联想到痔疮、肛裂或者便秘这些“难言之隐”。当不适找上门来，除了西医的手术或药物治疗，许多人开始考虑中医的传统疗法，比如艾灸、拔罐和中药。但是，面对琳琅满目的中医方法，很多人也忍不住好奇：它们真的能治改善肛肠疾病吗？又该怎么选择？让我们来一场中医治疗的“友好大比拼”，用简单易懂的方式为它们排排座！

艾灸、拔罐、中药，它们能治肛肠疾病吗？

我们先来说说艾灸。艾灸可以说是中医界的“暖宝宝”，通过燃烧艾绒对体表特定穴位进行温热刺激，达到活血化瘀、祛寒除湿的效果。在肛肠疾病的治疗中，艾灸经常用于便秘、痔疮等病种，尤其对寒湿体质或者气滞血瘀引起的不适有帮助。例如，对于那些久坐不动、容易感觉腰部和腹部经常寒凉的人群，艾灸提供的热力不仅能够缓解局部血液循环不畅，还为身体送上了一点“温暖的能量”。但需要注意的是，艾灸并不适合所有患者，如果是局部炎症明显、红肿热痛的患者，这种“火上浇油”的做法反而可能加重症状。因此，使用艾灸一定要根据医生的评估，并且避免自己在家随意操作。一根艾条可不是万能的！

接下来说拔罐。拔罐是靠负压作用，一“吸”一“提”让皮肤瞬间充血，从而刺激经络、疏通气血。在肛肠疾病中，拔罐一般用于缓解痔疮或肛周不适的症状，尤其对压力大、久坐带来的湿热体质有一定作用。简单来说，拔罐可以像清理管道一样，帮身体“去油污”。不过，拔罐也有它的局限性。比如皮肤较薄或者存在破溃的人群，不建议直接拔罐，以免引发感染。此外，拔罐后的圆形淤痕可是需要点时间才能完全消失的，所以如果你有社交场合需要“见光”，拔罐的位置和时间可要先算好。

最后，我们聊聊中药。中药在肛肠疾病的治疗中算是一位“多面手”了，无论是内服的汤药、散剂，还是外用的湿敷、熏洗，都能根据病情灵活调整方案。对于痔疮、肛裂或者肛周湿疹等问题，通过清热解毒、化瘀止痛的中药配方，可以

起到一定改善作用。例如外敷中药坐浴是许多人钟爱的“肛门 spa”，通过药液直接与患处接触，能够缓解肛周瘙痒、疼痛等问题。不过，使用中药也有个前提，那就是必须辨证论治。一种药方并非适合所有人，比如便秘患者如果贸然服用一些凉性药物，很可能让情况变得雪上加霜。因此，中药服用要严格听取医生建议，不要觉得“无毒小草药”就能随意使用。

中医治疗期间需要注意啥？

在接受中医治疗肛肠疾病的过程中，一些细节问题其实比你想象的更加重要。首先，不管是艾灸、拔罐还是中药熏洗，都要注意个人卫生，尤其是在肛肠疾病发作期间，患处本身就更容易受到细菌感染。使用中药坐浴时，水温需要控制适中，以防止烫伤或刺激皮肤。拔罐或艾灸的器具也应该做到每次使用前彻底清洁，避免因操作不当引起二次感染。

饮食方面，很多肛肠疾病患者往往忽略了一点，那就是在治疗期间必须“管住嘴”。为了缓解便秘或痔疮相关症状，建议多吃高纤维食物，比如糙米、燕麦、绿叶蔬菜等，同时要注意摄入足量的水分。那些辛辣、油腻的“火锅炸鸡烧烤”虽然看着诱人，但对肛肠疾病患者来说简直就是“难以承受之重”。要知道，发物和刺激性食物会让症状加重，不管艾灸烧得多勤、拔罐吸得多狠，都可能功亏一篑。

此外，生活作息的调整也是治疗的一部分。如果你每天坐着不动还爱低头刷手机，那就别怪肛肠疾病转头来找你。中医提倡“动静结合”，比如每天安排适量的散步或简单的瑜珈拉伸，这不仅能促进血液循环，也有助于缓解肠胃压力。同时，试着早睡早起，让身体进入良性循环，而不是熬夜追剧导致内分泌紊乱。

中医治疗肛肠疾病看似简单，却包含了不少学问。如果你选择了艾灸、拔罐或中药作为疗法，记得尊重每个方式的适用条件与注意事项，同时别忘了配合健康的生活方式，这才是中医调理的核心所在。

(上接第106页)

经常更换，避免局部组织硬化而对其吸收产生影响。老年糖尿病患者需要在饭前30min注射胰岛素，并在注射后对是否由于胰岛素过量而引起的低血糖反应进行密切观察。当老年糖尿病患者有高渗性非酮症昏迷出现时，需要充分补液，使脱水状况得到纠正。除此之外，还需要采取普通胰岛素小剂量连续静脉滴注的方式，使患者血糖得到降低，对其病情变化进行严密观察，确保及时发现异常和采取有效措施。在进行补液时，需要对患者脉搏、呼吸、血压的变化情况严密观察，对补液速度、成分合理调整^[3]。

四、结论

对于老年糖尿病患者，在实际治疗时需要严格控制血糖，

对其并发症加以预防，使其代谢紊乱得到纠正。护理人员需要对患者加强心理护理，并为患者提供指导，使其能够积极配合治疗，提高患者对糖尿病的认知水平，从而使老年糖尿病的治疗和护理效果得到提升。

参考文献：

- [1] 中华医学会糖尿病学分会. 中国2型糖尿病防治指南(2013年版)[J]. 中华糖尿病杂志, 2023, 6(7): 447-449.
- [2] 江红. 糖尿病患者的社区护理干预模式的建立[J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, (2): 4616.
- [3] 温桂敏, 孙田杰, 赵宏, 冯会玲. 住院糖尿病患者健康饮食行为阶段及其影响因素研究[J]. 护理学杂志, 2022, (03): 7-11.