

---

# 如厕时玩手机更容易得痔疮

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35411.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

如厕时玩手机更容易得痔疮。你会坐在马桶上刷手机吗？如果会的话，你在马桶上待的时间可能比不玩手机时要长，而这可能会使你患痔疮的风险增加近50%。这项研究于9月3日发表在《公共科学图书馆-综合》。



把手机放在卫生间外可能更好。图片来源：Ekaterina Demidova/Getty Images

我们胃肠病学家总是告诉患者‘别在厕所待太久’。论文通讯作者、美国贝斯以色列女执事医疗中心的Trisha Pasricha说，但当我查阅文献时，我发现支持这一建议的数据相当匮乏。

如今，Pasricha和同事们开展了自己的研究。他们让125名计划接受结肠镜检查的参与者填写关于

---

如厕习惯、整体健康状况和体育活动的问卷，然后检查参与者们结肠镜检查的图像，以确定他们是否患有痔疮。

Pasricha表示，人们实际上很难自行诊断痔疮。因为人们感觉不到内痔，而能在外部感觉到的有时并不是痔疮。

研究参与者年龄均超过45岁。2/3的参与者表示会在如厕时使用智能手机。Pasricha说，如果我们在大学生中进行这项研究，我猜我们会发现几乎没有人不把手机带进卫生间。

在这项研究中，如厕玩手机的人中有37%在马桶上的平均停留时间超过5分钟，而不玩手机的人群中这一比例仅为7%。也就是说，玩手机的人如厕时间超5分钟的可能性约为不玩手机者的5倍。然而，参与者们似乎并未意识到这一点，仅5%的人承认玩手机会在大多数情况下增加他们的如厕时间。

在调整年龄和活动水平等因素后，研究团队得出结论，认为如厕时使用智能手机会使患痔疮风险增加46%。Pasricha指出，我们的研究显然并未证明因果关系。为此，团队计划在下一步研究采用干预性方案，即要求部分参与者如厕时不使用手机，这有助于评估使用手机是否确实是个问题。

研究团队还发现用力排便与痔疮风险没有关联。这个广为人知的说法其实证据非常有限。事实上，一些研究发现痔疮风险与腹泻的相关性比便秘更密切。

Pasricha的研究表明，痔疮的主要风险因素是如厕久坐。团队推测这是因为在这种姿势下，盆底肌肉获得的支撑没有坐在平坦表面时强。Pasricha解释道，缺乏盆底支撑会导致被动压力增加，从而使痔垫充血肿胀。

如果该团队的结论正确，那智能手机的普及可能会增加全球痔疮发病率。但Pasricha指出，由于痔疮难以诊断，我们无法确定发病率是否在变化。此外，饮食等其他因素也同样在改变。

Pasricha建议最好把智能手机留在卫生间外，但看点纸质读物或许影响不大。可以阅读那些不容易上瘾、不会让你忘记时间的东西，比如财经类刊物。（来源：中国科学报 王体瑶）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329983>

作者：Trisha Pasricha 来源：《公共科学图书馆—综合》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发