



痔瘡須知

一、痔瘡是甚麼？

肛門口周圍有很多小靜脈，當這些靜脈發生不正常擴張或變大時即變成痔瘡。痔瘡可分為內痔、外痔和混合痔；痔瘡的發生與長期便秘、腹瀉、遺傳、長期站立、腹壓高、懷孕和發炎性大腸疾病有關。

二、痔瘡的症狀

痔瘡常見症狀有肛門發癢、流血和疼痛。外痔因為充血腫脹所以會有明顯肛門疼痛，較少有肛門出血，當出現急性血栓會造成更強烈的疼痛；內痔常見鮮紅色出血，少有肛門痛；痔瘡脫垂常發生在排便後，而長期的脫垂會造成腸黏液滲出或大便滲漏，引起肛門搔癢及周圍皮膚脫皮。

三、痔瘡的治療

無症狀或輕度症狀者，可選擇第一線保守療法如多攝取纖維食物，養成良好的排便習慣並補充足夠水分，也可使用局部痔瘡藥膏治療。當症狀無法改善時，可與醫師討論門診痔瘡結紮治療，恢復時間約3天；若已經多次非手術治療都無效且合併其他肛門疾病如潰瘍、肛裂和瘻管，即要考慮手術治療如內外痔切除手術、雷射痔瘡手術、痔瘡環狀切除和超音波引導痔瘡動脈結紮。

四、痔瘡的照護

- (一) 正確的排便方式：當有便意時坐到馬桶上，順勢用力將糞便排出，然後立即提肛收縮肛門，接著放鬆等待下一波的便意，勿坐在馬桶上不斷的用力或習慣坐在馬桶上閱讀報章雜誌，會因疏忽正常的提肛反射會導致痔瘡、直腸膨出和神經肌肉拉傷。
- (二) 溫水坐浴：排便後避免用衛生紙擦拭肛門，坐在放滿15~20公分高的溫水浴缸內10分鐘，一天三~四次，水溫維持於41~43度，可減緩腫脹和疼痛。



- (三) 外用藥膏：可使用醫師處方的痔瘡軟膏或栓劑以及凡士林來舒緩疼痛。
- (四) 軟便劑的使用：若飲水無法改善硬便，可使用輕效軟便劑，勿經常使用浣腸球灌腸。
- (五) 高纖飲食：多吃蔬菜、海帶、銀耳、地瓜葉、香蕉、木瓜、鳳梨、柚子、奇異果，搭配足夠水分約 2000 毫升以上，避免產氣的食物如豆製品、麵包，刺激辛辣的食物如辣椒、咖啡、茶以及油炸食物。
- (六) 規律運動：養成規律運動習慣如游泳，避免保持同樣姿勢和久坐，每隔一小時最好能走動 5 分鐘，避免會在痔瘡上造成壓力的運動如舉重或騎腳踏車。