

高雄榮民總醫院臺南分院



痔瘡病患須知

一、什麼是痔瘡？

痔瘡又俗稱靜脈瘤，每個人在肛門口周圍都有很多小靜脈，當這些靜脈不正常擴張或變大時，我們稱之為痔瘡。

二、引起痔瘡的因素

靜脈會擴張主要是因為長期靜脈壓力增加的緣故，例如便秘、懷孕、肥胖及長期蹲坐或食用低纖維飲食等都會令肛門靜脈壓增加，引起痔瘡。

三、痔瘡有那些症狀？

內痔：一般都不會痛，最常見的症狀是肛門出血，常是在大便後或肛門用力時就會流鮮紅的血，較大的痔瘡也可能會脫出肛門外，其他症狀包括肛門口癢或痛，有時候在內褲上會有黏液或大便殘留。

外痔：在平時看起來就像是肛門口多出的皮膚一樣，很少會出血，一般也不會痛，一但有栓塞（即痔瘡內的血凝固）發生，就會痛得坐立難安。

四、痔瘡如何處理？

1. 痔瘡一但形成，即不可能痊癒，所以最好的治療即是預防發生。
2. 平常多吃高纖食物、多喝水、多運動是預防便秘的好方法。
3. 如果痔瘡已形成，則預防便秘可避免惡化。若症狀不嚴重，一般服用一些軟便劑、使用局部藥膏及肛門塞劑、及坐浴等都可緩和症狀。對有栓塞的外痔，若在 48 小時內，可用局部麻醉後把血塊清除，可馬上舒解症狀，如時間太久了，則用藥物治療及保守療法即可。

4. 較大的單一內痔可以用結紮方式治療，不需住院；較嚴重的要考慮用手術切除內外痔，一般以半身麻醉，住院一到二天，一般來說術後一星期就可恢復日常生活坐息，但要完全復原則需 4-6 星期左右。

五、痔瘡日常照顧須知

1. 避免久站、久坐、久蹲及坐馬桶時看書報。
2. 養成定時排便習慣。
3. 多喝水，多攝取含纖維的食物、水果、蔬菜。使大便鬆軟，預防便秘。
4. 保持肛門處清潔、乾燥，在便後用水沖洗肛門。
5. 避免熬夜、過度勞累、喝酒或吃辣椒等刺激的食物，易引發疼痛。
6. 以溫水坐浴，可促進肛門周圍血液循環，消腫、止痛。
方法：以臉盆裝溫水，將臀部坐入浸泡約 10 分鐘，每天 2-3 次。
7. 便後出血或痔瘡脫出時，須在坐浴後趴臥床上休息。
8. 經醫師指示局部使用軟膏、栓劑及軟便劑。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M010