

痔瘡

一、原因

痔瘡是指肛門黏膜下層的血管以及結締組織失去正常的支持，導致靜脈血瘀積而向外凸出所造成的

常見的原因有：

1. 經常便秘、腹瀉等排便不順者。
2. 採坐姿、站姿時間過長的工作者。
3. 經常解便時需極用力的人。
4. 攝護腺肥大的病人、慢性咳嗽、孕婦及長期不當使用肛門軟便劑或灌腸劑者也是罹患痔瘡常見的原因。

二、痔瘡的分類

內痔：發生於肛門齒狀線以內者稱為內痔，在肛門處可以摸到腫塊，所以比較易察覺。

外痔：發生於肛門齒狀線以外者稱為外痔，須依病人的症狀並配合檢查來確認診斷。

混合痔：同時合併有內痔及外痔則稱為混合痔。

三、症狀

1. 肛門出血是最常見的症狀，常見於：糞便中，馬桶裡或衛生紙上，但需進一步確定不是大腸癌或大腸炎。
2. 排便時有痔瘡脫垂現象。
3. 肛門腫脹、發炎及搔癢感。
4. 肛門流出粘液。
5. 排便疼痛、排便不完全感。
6. 便秘。





四、治療

1. 保守療法：

輕度痔瘡可使用軟便劑、痔瘡藥膏或痔瘡栓劑以及其他非手術治療（如：橡皮筋結紮法及冷凍、硬化、雷射等療法）。

2. 手術療法：

(1) 中度脫垂性的內痔，可使用橡皮圈結紮的方式來阻斷血流使之脫落。

(2) 嚴重的內痔、外痔及混合痔通常以外科手術為主要治療方法。



五、日常保健及注意事項

1. 多攝水分及多攝取富含纖維之食物，如：蔬菜、水果、全穀類。
2. 以凡士林塗肛門內半吋處潤滑肛門。
3. 以不含刺激性及化學成分的衛生紙清潔肛門，並且輕柔擦拭。
4. 切勿以手抓癢，以免傷害靜脈管壁。
5. 應避免提重物、久坐、久站及久蹲。多運動，如：散步、慢跑、騎腳踏車、游泳。
6. 適當溫水坐浴，（水溫為洗澡水的溫度，每日 3 ~ 4 次，每次 15 分鐘）以促進患部的血液循環，幫助收縮靜脈。
7. 維持理想體重，減輕下肢負擔。
8. 減少鹽分、甜食及加工食物之攝取。
9. 避免刺激性食物，例如：酒精、咖啡、辛辣的食物、可樂不宜過量。
10. 養成規律的排便習慣，及避免使用塞劑。
11. 保持愉悅的心情，生活規律，避免過於忙碌及熬夜。