

## 肛門疾患(痔瘡、肛裂、膿瘍、瘻管)日常保健

1. 勿食刺激性及不易咬碎的食物，如：酒類、辛辣、油炸類、花生等食物。
2. 多喝水，多攝取高纖維的食物、水果、蔬菜，使大便容易排出，預防便秘。
3. 依醫師指示服用軟便藥，切勿自行購買灌腸劑及瀉劑使用。
4. 避免久站、久坐、久蹲及坐馬桶時看手機。
5. 養成定時排便習慣及規律的生活習慣，避免熬夜。
6. 排便後使用溫水沖洗肛門，保持肛門處的清潔乾燥。
7. 溫水坐浴：可促進肛門周圍血液循環，消腫、止痛。

溫水坐浴方法：以臉盆裝溫水，將臀部坐入盆內浸泡約 10 鐘，每天 3-4 次。

8. 若任何不適，如大便帶血、肛門周圍紅腫熱痛或有膿性的分泌物出來，請立刻找直

腸外科醫師就診，切勿聽信密醫或相信來路不明的廣告，以免延誤就醫。