

痔瘡居家照護

一、什麼是痔瘡？

肛門附近含豐富的動脈、靜脈、微血管，當這些血管不正常擴張、變大時，或附近的支持組織逐漸退化，使血管叢因用力解便而突出，稱之為痔瘡。造成痔瘡的常見原因有常見的原因有：長期便秘、腹瀉習慣、懷孕、久站久坐、腹部腫瘤、直腸腫瘤、慢性咳嗽等

二、常見症狀：

1. 出血：解便有出血現象。
2. 脫肛：痔瘡脫出。
3. 肛門疼痛：如有脫出，血栓，發炎時疼痛。
4. 其他：肛門搔癢，灼熱感，便意感。

三、痔瘡的種類：

1. 內痔：發生在肛門內齒狀線以上者。
 - (1) 第一度：痔瘡位於原處，排便時可能出現少量出血，或伴隨搔癢感與分泌物。
 - (2) 第二度：痔瘡脫出，但能自動縮回者。
 - (3) 第三度：痔瘡脫出，需以手推回才能復位者。
 - (4) 第四度：痔瘡脫出，手推不回去者。
2. 外痔：發生在肛管齒狀線以下者。
3. 混合痔：內外痔同時發生者。

痔瘡居家照護

四、痔瘡的檢查方法：

1. 肛門診視及指診：目的在檢查是否有合併其他肛門疾病存在，如：瘻管或膿瘍。
2. 乙狀結腸鏡、大腸鏡：目的在協助診斷是否有痔瘡或是可能有其他病兆所致。

五、痔瘡的治療：

大部份的痔瘡無症狀而無須治療，輕度症狀者只需要保守性的簡單藥物治療搭配日常生活保健即可，只有嚴重者，才需要手術治療。

1. 藥物治療：搭配使用軟便劑、輕瀉劑使糞便容易排出，或是局部塗抹藥膏、溫水坐浴熱敷，以減輕疼痛及搔癢感
2. 橡皮圈結紮：目的為自斷痔瘡根部之血流，使組織壞死及脫落，通常約 10 天左右會自動脫落。此方法由醫師在門診實施，不需住院。治療後會有數天肛門不適的感覺，也會有少量出血現象。
3. 手術療法：藉由外科手術將痔瘡切除（痔瘡切除術）。

六、痔瘡的日常生活保健：

1. 避免久站、久坐、久蹲及坐馬桶時看手機。
2. 養成定時排便習慣。
3. 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。
4. 排便後使用溫水沖洗肛門，保持肛門處的清潔乾燥。
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. 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 分鐘，每天 3-4 次。