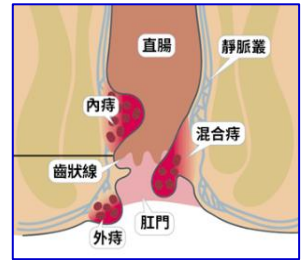


痔瘡之照護

一、什麼是痔瘡？

痔瘡原本就是人體中具有正常功能的組織，隨著日漸老化及不良的生活習慣，而產生不同的症狀。所以每個人都有痔瘡，只是程度不一，有沒有造成不適症狀的差別。痔瘡以距離肛門口約 1.5 公分的齒狀線為界，分為內外痔，內外痔同時存在者稱為混合痔，最為常見。



二、痔瘡的高危險群？

俗話說：「羅馬不是一天造成的！」平時不良的生活型態，也是造成痔瘡的原因，下列這些高危險群，你佔有幾項呢？

- 便秘、腹瀉，不良的排便習慣。
- 熬夜、作息不正常。
- 纖維及水分攝取不足。
- 愛吃辛辣食物。
- 久站、久坐、咳嗽、懷孕，使腹部壓力增加。
- 從事激烈運動。
- 有吸菸習慣。
- 有潰瘍病史者。
- 酗酒及肝病病人。



三、痔瘡有那些症狀？

- 排便時出現鮮紅色的血。
- 肛門處有腫大異物感。
- 觸痛或持續性疼痛。
- 搔癢感、灼熱感。
- 可能有塊狀物從肛門脫出。



四、痔瘡術後照護：

➤ 傷口照護：

- 手術後肛門內會塞紗布，若有便意感是正常現象，請勿自行抽出紗布以免造成出血的危險。
- 手術後 6 小時即可將紗布取出，您可上廁所排便並開始溫水坐浴。
- 溫水坐浴時間：早、中、晚、睡前以及每次大便後，水溫以不燙手為原則，每次約 5~10 分鐘。
- 坐浴完後將傷口擦乾，將少量軟膏塗抹於手指頭，再塗抹於肛門傷口上。
- 傷口縫線一般為可吸收縫線，約 3~4 週會自行吸收，無須拆線。

❌ 不要坐太久 → 5-10 分鐘即可。
❌ 水溫勿太燙 → 40℃ 左右就好。
❌ 不要蹲著泡 → 肛門壓力會變大。



➤ 飲食指導：

- 多吃蔬果、多喝水，保持腸道通暢、大便軟化。
- 避免刺激性的食物，如：菸酒、辣椒、油炸物，及不易消化的食物。



➤ 日常照護：

- 按時回門診追蹤複查，若傷口有紅、腫、熱、痛、出血、膿性分泌物時，須立即就醫。
- 避免久站、久坐、久蹲及穿過緊內褲，並保持肛門清潔。
- 適當的戶外運動，避免過份疲勞，睡眠不足。
- 養成按時排便的習慣，預防便秘。

參考資料：

林貴滿（2019）．消化系統疾病病人之護理．胡月娟總校閱，內外科護理學上冊（六版，759-762 頁）．台北：華杏。