

認識痔瘡與日常生活保健

何謂痔瘡？

痔瘡是指肛門內外（以解剖學的齒狀線作區隔）的**血管腫脹**，可分為內痔、外痔、混合痔。

(一)內痔

位於肛門內齒狀線以上之黏膜下血管叢腫脹，因此區之神經對疼痛的刺激反應較不敏感，故較不會導致痛覺，但常有出血的情形。

(二)外痔

位於肛門內齒狀線以下之皮下血管叢腫脹，因在肛門口附近，故腫脹時肉眼即可發現，此處痛覺神經敏感，故會導致明顯疼痛；且因腫脹脫出造成肛門口分泌物增多，易引起肛門搔癢。

(三)混合痔

是指同時有內外痔的症狀。

痔瘡分級（依其嚴重程度區分）

第一級：肛門出血但無腫塊脫出。

第二級：肛門有腫塊脫出，但排便後可自動復位。

第三級：肛門有腫塊脫出，可以手指協助推回原位。

第四級：肛門有腫塊脫出，但已不能自動復位或以手指協助推回原位。

哪些人較易有痔瘡問題？

- 1.長時間站立或坐姿，造成肛門周圍的血循變慢，導致血管叢腫脹。
- 2.腹壓增加，如便秘、咳嗽、懷孕、肝硬化、腹部腫瘤等情形，造成肛門周圍的血循變慢，痔瘡的症狀就更明顯。

- 3.需經常腹部用力的工作，如舉重選手、喇叭手、聲樂家等，因腹部經常用力，連帶肛門也跟著用力，日積月累導致肛門血液瘀積而形成。
- 4.飲食方面，水分、高纖食物攝取不夠，或過量飲酒及嗜食辛辣食物，而造成便秘、腹瀉刺激直腸肛門處，使肛門血液擴張充血，影響血液回流而腫脹。
- 5.衛生習慣不好的人，上完廁所後，肛門部位清潔不徹底，引起肛門周邊血管擴張發炎，產生痔瘡。
- 6.先天靜脈壁因遺傳基因造成薄弱無彈性，較不能承受血管內壓力而慢慢擴張變形，但此情形較少見，因痔瘡並不是先天性遺傳疾病，而是家人生活飲食習慣相近造成。

痔瘡發生時會出現哪些症狀？

肛門癢、腫痛、有腫塊脫出、排便不清、**排便時出血**（建議至醫院詳細檢查，以排除大腸直腸癌之出血，才能早期確診，早期治療）。

要做什麼檢查來確診痔瘡呢？

- 1.大腸直腸專科醫師之肛診。
- 2.大腸（直腸）鏡檢。

痔瘡的治療

(一)非手術治療

- 1.藥物治療：使用的藥物有止痛消炎藥、軟便藥及肛門局部消腫止痛的栓劑或軟膏，主要目的在防止痔瘡惡化及減輕疼痛症狀，治標不治本。
- 2.局部藥物注射療法、紅外線治療、冷凍療法、雷射療法、超音波刀（諧波刀）：皆於門診治療，但較適用一、二級輕微者，且大部分患者需多次反覆治療才能達到理想效果。

(二)手術治療

- 1.橡皮圈結紮法：為較簡單的手術，但需接受多次療程且復發率高。

2.傳統切除術：適用於第三、四級痔瘡，術後會於直腸內放入止血棉以幫助止血，術後首次排便時會被排出。此法相對於其它術式較為快速，但成效不好，稍有不慎易復發甚至產生後遺症，且病人會經歷一週的疼痛期（有人形容比生產痛），恢復期約需 3~4 週的休息才能恢復日常生活。

3.環狀切除術 PPH：適用於第二至四級內痔，使用健保目前並不給付的拋棄式環狀吻合器械（約需自費二萬多元），但不適合外痔病患，恢復期較短。

（三）術後注意事項

1.溫水坐浴於排便後及早晚各一次，每次約 20 分鐘；可促進傷口引流與血液循環，以減輕傷口疼痛。**(坐浴時請於坐浴盆中加入優碘 0.5 ml，坐浴軟袋中加入優碘 1 ml)**

2.傷口於術後幾天會有少許滲血、分泌物及紅腫現象，應保持局部清潔及乾燥，可使用日用型衛生棉墊並時常更換。

3.返家後若有以下狀況時，需即時就醫：

(1) 發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。

(2) 無法忍受的疼痛。

(3) 傷口嚴重滲血(滲出液呈鮮紅或暗紅血水且 1 小時內日用型衛生棉墊達全片以上或持續有出血情形)。

（四）接受手術治療的後遺症

1.肛門括約肌閉鎖不全：手術同時切斷了神經及肌肉而造成，即所謂「失禁」，嚴重者往往放屁時就會噴便。

2.肛門狹窄：手術切除痔瘡，會在肛門內產生某種程度的疤痕，但有些病患的體質較易引起疤痕而狹窄或缺乏彈性，造成「排便困難」，需長期服用軟便藥。

3.手術傷口癒合困難：常見於糖尿病、心血管疾病患者或術後照顧不當。

4.疼痛：因肛門狹窄導致糞便通過困難造成肛裂，或排便後持續性疼痛。

- 5.肛門搔癢：因分泌物增加而使肛門周圍常潮溼不潔，易引起局部皮膚炎、溼疹和肛門搔癢。
- 6.糞便形狀改變：因肛門狹窄或失禁，常為排便困難而便秘或少量稀便，糞便常成扁形或細條狀，且常自覺排便不淨。
- 7.術後出血：因痔瘡就是一種血管病，術後縫合的粗血管結紮不夠緊、滑脫，或結紮血管處發生感染導致；發生時需再次進手術室把血管紮緊。

因此除非萬不得已或病患一再主動要求，否則醫師不會主動幫病患執行痔瘡手術，因此手術之後遺症及風險皆很大。

痔瘡的日常生活保健

本院目前對於痔瘡患者提供藥物治療及手術治療，手術只是治療痔瘡的方法之一，並不能斷了痔瘡的根，因此，預防痔瘡產生或復發，主要還是從飲食和生活行為上做調整是非常有必要的。

- 1.保持愉快的心情及規律的生活，避免過於忙碌及熬夜。
- 2.養成每日排便的習慣，腸道因食物刺激較易產生便意，故在飯後半小時到一小時最易產生便意而保持排便順暢；且如廁應速戰速決，不要拿報章雜誌閱讀。
- 3.清潔肛門勿過度用力，可用不含刺激性及化學成分的溼紙巾，輕輕擦拭，最好以溫水清洗。
- 4.日常作息注意不要久站、久坐或久蹲，及腹部用力（腹壓增加）的動作，可多利用時間走動、兩腳交替原地踏步的運動，或回家後平躺將雙腿抬高 40 度維持 20 分鐘，以利下半身血液循環，避免靜脈過度曲張，隨時提醒自己姿勢多變化，以改善局部血液循環，或適當溫水坐浴（水溫約為自己洗澡水的溫度，以不過燙為原則，每日 2 至 4 次，一次約 15 至 20 分鐘），或肛門收縮放鬆的運動，以減輕下半身血管的壓力，以避免及減少痔瘡復發；另建議孕婦可每 4 至 6 小時左側躺 20 分鐘，以減少子宮壓迫下半身血管的壓力，造成肛門周圍的血循變慢。
- 5.飲食上建議可多食用高纖維食物，如菠菜、芹菜、高麗菜、木瓜、香蕉、糙米、玉米、燕麥片等，且每日的水分攝取量需足夠，約 2500 ml 至 3000 ml（剛起床空腹時即攝取 300 ml 至 500ml，可增加腸道蠕動），並減少或避免攝取刺激性食物，如咖啡、酒、濃茶、不易嚼碎、過辣的食物等，以預防便秘。

參考資料來源：

永大解剖生理學、華杏最新內外護理學、醫學百科、醫學期刊、維基百科...等。

護理部護理長 許曉萍

NTUHF