

# 痔瘡之預防保健與治療方法及肛門手術後注意事項

文/外科部 謝政宏 護理師

痔瘡是哺乳動物生下就有的正常組織，由靜脈叢、毛細血管及平滑肌和彈性纖維所組成的血管墊，位於肛門黏膜和皮膚間，以彈性組織附著在肛門括約肌上。

有症狀的痔瘡常見發生原因，有便秘、腹瀉、懷孕或生產、遺傳、久站久坐、沒有定時排便習慣、飲食不均衡、熬夜等。所以要預防，最好養成每天定時排便的習慣，定時定量攝取適當水分，多攝取高纖維蔬菜水果（如：香蕉、木瓜、鳳梨、竹筍、芹菜及所有的綠色蔬菜等），少吃刺激性食物（如：辣椒、酒），少飲酒及熬夜，勿長時間站立或坐蹲，並養成適當運動的習慣，便後避免用力擦拭肛門，注意肛門局部衛生，便後用溫水清洗肛門等。

然而若已發生痔瘡，針對不同程度及個別症狀，也有不同的照護方法。以下針對痔瘡的種類、程度及症狀加以詳敘：

**痔瘡種類分成三種：**1.內痔：發生在肛管齒狀線（肛管皮膚與直腸粘膜相連合處，可見到一條鋸齒狀的線，叫做齒狀線）以上者，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。

## 內痔分成四級：

- 1.第一度：不一定有症狀，偶有肛門搔癢，自覺肛門分泌物較多，甚或便後帶血或滴血情形。
- 2.第二度：痔黏膜組織薄弱，用力

排便時，痔核脫出於肛門外，便後可自行回到肛門內，大便時糞塊摩擦痔黏膜表面，引起便後帶血或滴血情形。

3.第三度：由於患內痔時間較長，痔核增大，便後痔核脫出於肛門外，甚至咳嗽、用力、走路及勞動時，也可脫出於肛門外，必須用手送回肛門內或休息後才能送回肛門內。

4.第四度：痔核脫出於肛門外，無法用手推回者。

**外痔主要是肛門周圍隆起的腫塊，可分為以下四種：**

1.血栓外痔：特點為發病突然，疼痛劇烈，腫脹不適感明顯，偶有全身症狀。局部檢查可見肛門周圍隆起腫塊，可觸及皮下硬而滑的腫塊，觸痛明顯。

2.炎性外痔：常由肛門周圍皮膚損傷和感染引起，多有肛門疼痛，在排便時疼痛加重，便血及肛門有少量分泌物。局部檢查肛門周圍有隆起腫塊，色紅，充血明顯及觸痛，有時伴有全身不適和發熱。

3.靜脈曲張型外痔：肛門周圍隆起成橢圓形，觸之柔軟，不痛，在大便用力時可見暗紫色腫塊，排便後或休息後體積可縮小，是皮下靜脈曲張引起，亦為晚期內痔發展導致。一般只感腫脹不適，排便時加重，發炎時才有疼痛症狀。

4.結締組織型外痔或皮贅外痔：肛門周圍皮膚皺襞變大，結締組織增生、形成許多大小不等、形狀不一的皮贅。

**痔瘡的症狀：**不一定有症狀，且無症狀者居多，最常見症狀如下：

1.出血：解便有出血現象。

2.脫肛：痔核脫出。

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、異物感。

**治療方法：**無症狀者，無須手術治療，輕度症狀者，只需保守性的簡單療法，只有嚴重者，才考慮手術治療，例如第三和第四度內痔，痔瘡脫出且併發急性栓塞，排便出血厲害而導致貧血，脫肛疼痛厲害進而影響生活作息。

1.保守療法：改善排便，局部塗藥。

2.局部注射法：以藥物注射痔核內之黏膜組織，使其收縮而緩解症狀。

3.橡皮圈結紮法：以口徑極小的強力橡皮圈束縛在痔核根部，阻礙血液，使之缺血壞死。

4.手術切除：切除痔核，仍是目前最常用的治療方法，其特點是隨著手術方法的改進，手術中及後痛苦較輕，創傷面癒合快，療效肯定，但要求手術條件較高，是目前治療痔瘡較可靠的方法。

### 肛門手術後注意事項

一、隔天早上醫師會將肛門外紗布拿掉換藥，並開始溫水坐浴護理傷口。

二、傷口護理一避免便秘或腹瀉，儘可能保持正常排便習慣，術後一星期內請一天四次及排便後溫水坐浴（水不可太熱）約10~15分鐘，擦乾，敷上消炎藥膏於傷口周圍，並蓋上紗布。

三、肛痛一正常現象，手術後7-8天較厲害，服用帶回的止痛藥可緩和疼痛。

四、肛門流血一術後1-2周內傷口未痊癒時，排便後會有些微鮮血流出，乃正常現象，但如果是大量鮮血並血塊流出，請立刻到急診處理。

五、排尿困難一極少數人術後會有排尿困難，因為肛門及尿道括約肌相同，肛痛引起之肛門括約肌收縮會導致排尿排便困難，此時用溫水坐浴，可降低肛痛及鬆弛括約肌，排尿排便應可恢復正常，萬一仍無法解尿，可試聽流水聲及壓下腹部，若還是不行，請到急診處理。

六、排便困難一原因有：

1.肛痛不敢如廁，大便於直腸內太久會變硬。

2.食物中纖維及水份太少，導致大便太硬。

3.肛痛導致括約肌收縮，解便不易。

4.日常活動量減低。

通常以上四種原因交錯而引起便秘，如堅硬的大便會引起傷口出血，如有排便困難(如便秘緊迫，但解不出或便秘三天等)，請至直腸外科門診處理，術後二日至四日因傷口腫會有輕微便意感，此時不宜過度用力解便。

七、飲食一勿吃刺激性食物(如辣椒)，不宜喝酒，應多吃纖維性食物，以減少便秘情形(纖維性食物如木耳、金針、香菇、菜豆、地瓜葉、竹筍等；各種蔬菜的菜梗及豆類；水果如番石榴、香蕉、木瓜、鳳梨、柚、釋迦、橄欖、柑橘、棗子等)

八、活動一激烈活動或粗重工作，請暫停一至二週，其他活動自可量力而為。