



診間裡，陳同學一臉驚恐，最近幾天，他常在馬桶裡看到一小片鮮紅的血液，同樣的狀況也出現在衛生紙上，身為一個剛畢業不久的社會新鮮人，深怕自己得了不治之症，說著說著，差點還哭了出來。然而經過一番問診和檢查後，原來只是國人常見痔瘡所造成的出血，診間的氣氛瞬間緩和了許多，陳同學也終於鬆了一口氣。

簡介

痔瘡，國人常見的疾病之一，在一些研究中，甚至超過一半的國人都有痔瘡的症狀或問題。痔瘡是一種肛門內外腫脹、甚至潰爛的皮膚或黏膜病變，起因則是下段直腸或肛門內外的血管腫脹。以梳狀線為界，可分為內痔和外痔，內痔一般剛開始較不會有疼痛的症狀表現，而外痔則常常一開始就造成令人難以忍受的疼痛。

疾病症狀

痔瘡的症狀不明顯，初期可能只是偶爾感到癢或輕微的疼痛，中期才開始會有出血甚至腫塊的情形發生，後期則會出現肛門阻塞感，乃至脫肛或貧血。痔瘡的患者在上廁所時有時會看見血液，血液是和糞便分開且鮮紅的，上完廁所後的衛生紙上也會看到鮮血，平常肛門周圍可能有刺痛或腫脹感，這種情形在坐著或上廁所時會變嚴重，而痔瘡也和便秘息息相關。

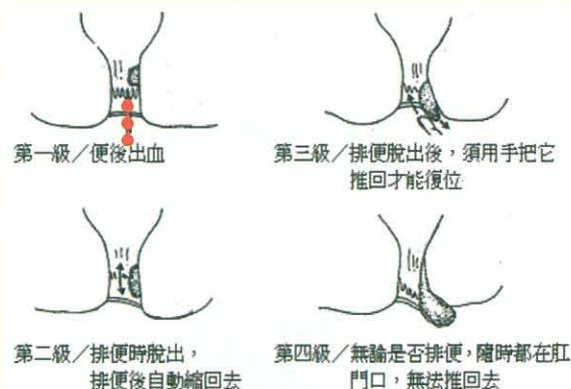
流行病學

痔瘡可能出現在高達一半的人口之中，只是很多病人是沒有症狀的；一般出現在45-65歲的中年人口中，20歲以前則很少有症狀的出現，男女人口的發病率則無顯著的差異。除此之外，因為腹壓升高，例如懷孕婦女、上班族也都較常出現痔瘡的情形，而近來也有研究指出，坐著大便的人會比蹲著上廁所的人容易有便秘或是痔瘡的情況。在家族病史上，若有大腸或腸胃相關疾病甚至

癌症的病人也要注意，痔瘡的發生率可能較其他人來的高。

病理機轉

痔瘡起因於肛門口附近的血管腫脹，腫脹可能導因於長期的壓力所造成，而腫脹的血管中除了靜脈也包含了動脈，這也解釋了為何痔瘡的血液常是鮮紅色的。目前研究則顯示常見的壓力來源有：便秘、肥胖、久坐、懷孕、低纖高脂飲食、腸胃道手術史或者是延長且不順的排便，以及不正當的性行為。其實，凡是造成腹壓升高或是靜脈回流阻塞的因素都會提高痔瘡的可能性。



(圖一)

疾病分類

發病的位置若位於肛管內，則稱為內痔，以外就稱為外痔，內痔的附近因為較無體表感覺神經支配，一般不會感覺到疼痛，除非內痔已經有了血栓的形成，或是內痔脫垂到較外側有體表感覺神經支配的地方，此時才會有出現疼痛的狀況，而外痔則是一開

始就會造成劇烈的疼痛。而兩種痔瘡若遇到上廁所或其他狀況摩擦或是壓力變大的情況，都有可能破裂，造成流血的狀況。

一般會將內痔分為四級，第一級為沒有出血或脫垂症狀者，一般多休息，改變生活習慣即可，第二級則有出血或脫垂症狀，此時的脫垂可自行縮回，可以考慮使用塞劑或橡皮筋結紮術等，第三級開始，脫垂的症狀需要外力才可回到原位，此時除了二級的處置方法外，也可考慮痔瘡切除等手術方式，到了第四級，脫垂症狀已無法用手推回，此時就通常要用手術方式處理。

疾病診斷

若出現肛門流血的症狀，應先多加注意是否會有疼痛感以及分辨流血的情況；一般痔瘡剛開始都不太會有疼痛感，出血情形則是鮮紅色且與糞便是分開的。但是如果還注意到合併發燒、體重突然急遽減輕等系統性症狀時，就要多注意可能有了癌症的風險。

除了症狀觀察外，一般診斷時，會先檢查肛門周圍或看的到的範圍內，有沒有血管腫脹、其他發炎紅腫或是其他疾病，接著會以特定姿勢做肛門指診，此時一般外痔或是較嚴重(如出現血管阻塞等症狀)的內痔就會被診斷出來，而除了上述一般性身體檢查之外，也常會以肛門鏡檢或內視鏡來確認病因。

預防與治療

一般來說，痔瘡可以簡單的從改變生活習慣來得到緩解，上廁所時以蹲姿代替坐姿、保持肛門口的衛生、不要花過久的時間在上廁所。飲食上採高纖低脂，多吃蔬果，同時也要養成多喝水的習慣，一天最好不要少於六到八杯的開水量。而平時多運動不要久坐也可以預防痔瘡的發生。

若症狀出現時，坐浴則能夠減輕痔瘡的

症狀。較為嚴重的痔瘡或其他情形時，可以適時補充一些維生素，或是用一些減輕血管腫脹的藥物，而在手術方面也有很多不同的選擇，此時就要看疾病的位置分級等來做評估。

結論

痔瘡其實就是肛門附近血管腫脹所造成的問題，發病原因與生活習慣、工作環境、過去病史或家族因素都有相關。痔瘡的發病率其實很高，因此若是肛門出血而沒有合併疼痛感，痔瘡是很可能的診斷，此時可比較出血、疼痛感的狀況及其他身體狀況來做簡單評估，而肛門指診、內視鏡或肛門鏡，則可以有一個相對明確的診斷；在預防及一般治療上則要多注意平常生活的習慣，不論在排便、飲食或運動上都要多加注意以降低痔瘡的發病率，而若痔瘡的狀況已較為嚴重，藥物或外科手術都能夠給予病人較快速的幫助。

參考資料

圖一：<https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1508021408935>
http://www.uptodate.com.sw.lib.csmu.edu.tw:81/contents/hemorrhoids-clinical-manifestations-and-diagnosis?source=search_result&search=hemorrhoids&selectedTitle=2~150

Goldman's Cecil Medicine ,Goldman. Lee. MD and Schafer ,Andrew I. MD 147- disease of the rectum and anus

痔瘡 莊振榮 中華民國內膜異位症婦女協會會刊；21 卷 5&6 期 (2014 / 06 / 01)，P17 - 18
 蹲著上大號比較不會便秘、痔瘡 王秀伯 健康世界；333 期 (2013 / 09 / 01)，P12 - 12