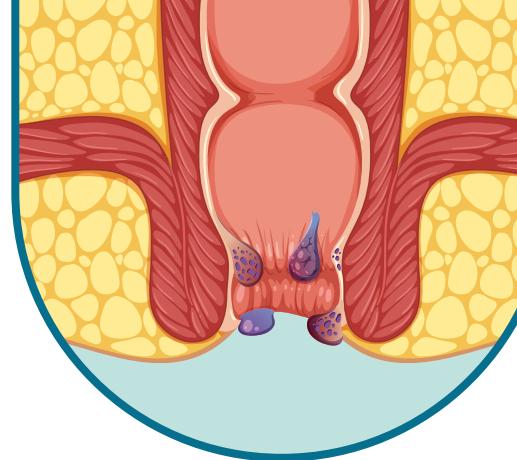


痔瘡衛教

文/藥劑科 李思慧 藥師
實習生 龔俊穎 洪均韋 陳芳瑩



痔瘡簡介

痔瘡是肛門附近靜脈曲張。當肛門周圍血液循環不好時，導致靜脈曲張就會造成痔瘡。

痔瘡種類

痔瘡其實有分成三種，內痔、外痔和混合痔。人體腸道的末端有一個部位叫做齒狀線，是直腸和肛門皮膚連接的地方。

內痔：痔瘡長在齒狀線以上。

外痔：痔瘡長在齒狀線以下。

混合痔：痔瘡由齒狀線上往下延伸到齒狀線以下，內痔和外痔的差別在於是否會疼痛，內痔在直腸部位所以不會疼痛，外痔在肛門皮膚部位所以會疼痛。

內痔的分級

在內痔的分級上，分成了四級：

一級：最不容易被發現，痔瘡在直腸內。

二級：痔瘡會脫垂出肛門，但會縮回。

三級：痔瘡會脫垂出肛門，可以用手推回去。

四級：是最嚴重的，痔瘡脫垂出肛門，但是無法推回去。

誰容易得痔瘡

有年齡的因素，年紀大的人更容易得到痔瘡，但是現代人也常受到生活型態的影響，像是長時間的久站、久坐，亦是有不良的排便習慣，例如慢性便秘等。

肥胖和懷孕都會有腹腔壓力較大的問題，造成下肢血液循環不良，因而容易導致痔瘡。

症狀

- 排便時有鮮血
- 異物感、疼痛
- 時不時肛門有搔癢和灼熱感
- 排便習慣的改變

以上是痔瘡的症狀，但是有這些症狀並不代表一定是痔瘡，所以一定要去看醫生，做進一步的診斷和治療。

治療處置

保守治療

飲食與生活方式的改善：飲食的部分包含攝取高纖食物與蔬果為主，並搭配多喝水，使排便較為順暢以減輕對痔瘡表層的刺激。

溫水坐浴：緩解痔瘡疼痛，幫助肛門括約肌放鬆，同時促進肛門周圍靜脈血液循環，減輕肛門、骨盆腔的壓力進而減少疼痛。使用方式，可用臉盆裝比體溫稍高的溫水，每天坐浴二至四次，每次15–20分鐘。

藥物治療

1. 痔瘡軟膏：抗發炎、抗過敏，亦有促進末梢血管收縮的作用可以抑制痔瘡出血，內含局部麻醉劑，可輕緩疼痛及肛門搔癢。有些藥膏的賦形劑含樟腦，所以不建議蠶豆症患者使用。

用法：每次擠出3–5公分，每天2–3次，於排便後使用。

2.痔瘡栓劑：適合用於形成在直腸內的痔瘡，亦能止癢、止痛與止血。

用法：只供肛門用，切勿吞服，建議於排便後使用。

3.口服藥品：非類固醇消炎止痛藥(NSAID)和止血藥(tranexamic acid)，可用來改善痔瘡引起的疼痛和出血；另外緩瀉劑和軟便藥可改善便秘，減少因便秘而引發的痔瘡發作。

★孕婦應謹慎使用外用藥物和口服藥物，因為這些藥物缺乏長期療效和安全性的數據，若懷孕期間有痔瘡問題通常建議使用保守治療。

外科手術

痔瘡的外科手術包含：橡皮筋結紮術、雙極痔瘡冷凝手術、雷射痔瘡消融術、痔瘡環狀切除術、傳統手術切除、微創手術切除。若有任何疑問，請與您的醫師諮詢。

日常保健

生活作息

預防痔瘡上可以養成的好習慣：

1.保持肛門的清潔與乾燥：不僅可以預防痔瘡，也可以避免肛門搔癢或感染，建議大家上完廁所後可用清水沖洗肛門並擦乾保持乾爽。

2.養成定時排便的好習慣：有便意時就去上廁所不要憋住。若是長期有憋便的習慣，可能造成便秘的情況發生。

3.控制體重：無適當的控制體重會增加肛門靜脈曲張的風險，導致痔瘡發生。

預防痔瘡上應避免的壞習慣：

1.久站、久坐：可能會導致肛門壓力增大，讓痔瘡的發生率提高。

2.熬夜：導致內分泌失調，建議養成固定的就寢時間。

3.如廁滑手機：可能造成如廁時間過長，因為上廁所時間與痔瘡發生有正相關性，建議控制在10~15分鐘內就好。

飲食

1.多吃蔬果：像奇異果、香蕉、木瓜等水果。多吃蔬菜可以增加纖維的攝取，有助於糞便成型。

2.多吃高纖澱粉：如地瓜、燕麥，另外有吃白米習慣的，可以替換成更高纖的胚芽米或糙米。

3.水分的攝取：若沒有補充足夠的水分會導致排便不順，一般成人我們會建議一天至少要喝2000~2500c.c.的水。

4.注意的食物：辛辣性食物、溫補性食物及酒類，食用這些食物時應控制攝取量，避免過度攝取。

運動

建議做一些活動下肢的運動，可促進血液循環。例如：爬樓梯、提肛運動。

總結

現代人因為生活作息及飲食習慣不正常導致痔瘡發生率逐漸提高，所以無論處在什麼樣的年紀，我們都要注意自己的日常生活習慣，才能從根本預防痔瘡的發生。