



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (46A)

大腸直腸外科醫師 熊維羅

大腸直腸肛門疾患簡介 痔瘡 (六)

預防 護理



很多時候人們患有痔瘡疾病，但是對於痔瘡是怎麼引起的確不是很清楚，今天我們就來告訴大家，你為什麼會患有痔瘡疾病。

痔瘡的發生既與人體本身身體結構有關，又與一些生活中的因素有關。那麼到底痔瘡是怎麼引起的呢？下面我們來瞭解一下。

專家認為引起痔瘡的主要原因有下面幾點：

原因一，局部刺激和飲食不節：肛門部受冷受熱便秘腹瀉過量飲酒和多吃辛辣食物都可刺激肛門和直腸使痔靜脈叢充血影響靜脈血液回流以致靜脈壁抵抗力下降。

原因二，解剖學原因：人在站立或坐位時，肛門直腸位於下部，由於重力和臟器的壓迫，影響血液回流，靜脈容易擴張委屈，所以經常站立或坐位的人容易患痔瘡。

原因三，遺傳關係：靜脈壁先天性薄弱抵抗力減低不能耐受血管內壓力因而逐漸擴張。

原因四，腹內壓力增加：因腹內腫瘤子宮腫瘤卵巢腫瘤前列腺肥大妊娠飲食過飽或蹲廁過久都可使腹內壓增加妨礙靜脈的血液回流。

上面說明的是痔瘡是怎麼引起的，如果你患有痔瘡疾病很有可能就是上面的原因引起的。提醒你一下，得了這種病症一定要早點進行治療。

痔瘡很長一段時間內都是影響我們的生活健康，痔瘡的病因是什麼呢？今天我們來說明講解。

相信你一定很奇怪為什麼那麼多人沒有得痔瘡而自己卻患有這種疾病，得痔瘡的病因是什麼呢？我們常見的痔瘡的病因主要上廁所時下蹲位看書看報，造成下蹲和大便時間延長，容易造成肛門直腸內瘀血而引發疾病。

上廁所時吸煙能緩衝大腦的大便反射，極容易造成大便便秘。大便時有力過猛，一些人不管大便感受是否強烈，盲目不停地地猛力努掙，只能使直腸肛門和盆底肌肉增多不必要的負擔與局部瘀血，致使疾病發生和蔓延。

如長期營養不好的，體質虛弱，導致肛門括約肌鬆弛無力。

長期患慢性支氣管炎，肺氣腫，由咳嗽造成腹壓上升，盆腔瘀血易引起痔瘡。

慢性肝炎，肝硬化變，腹瀉，結腸炎等均是肛腸疾病發生的誘因。職業性原因：長期站立或長時間坐。因直立或靜坐姿勢，肛門直腸居人體下部，痔靜脈回流不暢引起痔瘡。

結腸，盲腸為運送食品殘渣，存留糞便的主要器官，而食品經體內分解吸收後，殘渣中常帶有大量有害物質，長期滯留在結腸盲腸中，可引發腫瘤可以起痔瘡。

上面說明的是痔瘡的病因是什麼，我們可以看出來如果你生活習慣不好的話，很容易就患有痔瘡疾病

痔瘡早期症狀表現

估計大多數人並不知道痔瘡的早期症狀有哪些表現，事實上，痔瘡是比較常見的肛腸疾病，主要分為內痔，外痔和混合痔，因此這三種不同的痔瘡的早期症狀，也有不同的表現，但一個共同的特點就是疼痛。

雖然痔瘡可分為三種類型，但是痔瘡的早期症狀可表現如下：疼痛，肛門瘙癢，墜脹不適，流膿，便血，便時有物脫出，有分泌物，便秘，有異物感。如果發現有上述症狀中的一條或是以上，那麼一定要引起重視，及時去大腸直腸診所進行檢查，以排除是否痔瘡早期症狀的可能。

外痔的早期症狀：發癢，脹痛，異物感。

內痔的早期症狀：通常情況下，大便時會有出血現象，且血量較多，有時呈點滴狀，有時如泉噴射，無疼痛和其他不適，日久可引起貧血，肛門周圍還會出現潮濕，瘙癢等症狀。如發展到較為嚴重的晚內痔，主要表現

為痔核脫出，痔表面纖維化，出血量減少，甚至患者在腹壓稍有增高的情況如咳嗽，打噴嚏，勞累等，就會導致痔核脫出肛外，且不能自行回納。

混合痔的早期症狀：混合痔是痔瘡中最為嚴重的一種，初時僅表現為便血及肛門墜脹疼痛，於手紙可見血，晚期則會出現便後痔核脫出，輕者可自行還納，重者則須用手送回，且在局部伴有異物感，同時可見大便秘結，或排便不爽。好發於肛門的右前，右後及左側。

以上就是不同時期不同階段的痔瘡的早期症狀表現，所以人們應該引起對痔瘡的重視，早發現早治療。此外，特別提醒，如果發現患有痔瘡，要去大腸直腸診所進行診斷治療，不能去小診所草草了事，這樣只能使患者身體產生更大的傷害。

痔瘡的發病率很高，痔瘡患者經手術治療或其他療法治療後，復發率亦較高。究其原因，除治療不徹底外，不注意預防痔瘡的發生，也是重要的因素，預防痔瘡的發生，主要有以下幾個方面：

(1) 加強鍛煉：經常參加多種體育活動如廣播體操，太極拳，氣功，踢毽子等，能夠增強機體的抗病能力，減少疾病發生的可能，對於痔瘡也有一定的預防作用。這是因為體育鍛煉有益於血液循環，可以調和人體氣血，促進胃腸蠕動，改善盆腔充血，防止大便秘結，預防痔瘡。另一方面可以用自我按摩的方法改善肛門局部血液循環。方法有兩種：一種是臨睡前用手自我按摩尾骨尖的長強穴，每次約5分鐘，可以疏通經絡，改善肛門血液循環；另一種方法是用意念，

有意識地向上收縮肛門，早晚各一次，每次做30次，這是一種內按摩的方法，有運化瘀血，鍛煉肛門括約肌，升提中氣的作用。經常運用，可以改善痔靜脈回流，對於痔瘡的預防和自我治療均有一定的作用

(2) 預防便秘：正常人每日大便1次，大便時間由早，中，晚飯後的不同習慣。正常排出的大便是成形軟便，不乾不稀，排便時不感到排便困難，便後有輕鬆舒適的感覺，這表明胃腸功能良好。如果大便秘結堅硬，不僅排便困難，而且由於糞便堆積腸腔，肛門直腸血管內壓力增高，血液回流障礙而使痔靜脈叢曲張形成痔瘡。為防止大便秘結，應注意以下幾點：

1. 合理調配飲食。既可以增加食慾，糾正便秘改善胃腸功能，也可以養成定時排便的習慣。日常飲食中可多選用蔬菜，水果，豆類的等含維生素和纖維素較多的飲食，少含辛辣刺激性的食物，如辣椒，芥末，薑等。

2. 養成定時排便的習慣。健康人直腸內通常沒有糞便，隨晨起起床引起的直立反射，早餐引起的胃，結腸反射，結腸可產生強烈的“集團蠕動”，將糞便推入直腸，直腸內糞便積到一定量，便產生便意。所以最好能養成每天早晨定時排便的習慣，這對於預防痔瘡的發生，有著極重要的作用。有人認為晨起喝1杯涼開水能刺激胃腸運動，預防便秘。另外，晨起參加多種體育活動，如跑步，做操，打太極拳等都可以預防便秘。當有便意時不要忍著不去大便，因為久忍大便可以引起習慣性便秘。排便時蹲廁時間過長，或看報紙，或過分用力，這些都是不良的排便習慣，應予改正。

3. 選擇正確治療便秘的方法。對於一般的便秘病人，可以採用合理調配飲食，養成定時排便的習慣加以改正。對於頑固性便秘或由於某種疾病引起的便秘。應儘早到大腸直腸診所診治，切不可長期服用瀉藥或長期灌腸。因長期服用瀉藥不僅可以使直腸血管充血擴張，還可以導致胃腸功能紊亂。長期灌腸，會使直腸黏膜感覺遲鈍，排便反射遲鈍，加重便秘，反而更有利於痔瘡的發生。因此若患有頑固性便秘須在有經驗的大腸直腸專科醫師指導下正確治療。

(待續)

CRC 大腸直腸診所

熊維羅 醫學博士

電話: 702-586-6688 (精通國、英、西班牙語) 傳真: 702-586-9988
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113