



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (46C)

大腸直腸外科醫師 熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介 痔瘡 (六)

預防 預理



直肛科治療師灌腸協助排便，避免自行挖糞而導致出血或自行灌腸或服用瀉藥，避免因腹瀉致傷口感染及肛門窄縮。

(四) 飲食方面

1. 手術後第一天開始多攝取含纖維質食物之蔬菜，水果，如金針，番薯葉，竹筍，香蕉，木瓜，鳳梨，柚子，奇異果等，因腸道內若有較多的植物纖維質則可吸收水份使大便軟化易於排出。

2. 攝取足夠水份，每日約 2500cc 以上。

3. 避免刺激性食物，如辣椒，咖啡，茶。

(五) 活動方面

為預防傷口出血，一週內禁提重物或騎腳踏車，機車，避免久坐或久站。

(六) 藥物方面

應依照醫師指示按時服藥及藥膏使用的方法，以促進傷口癒合。

(七) 居家照顧：

1) 傷口護理：
1. 評估肛門傷口，如有紅，腫，熱，痛，出血及膿性分泌物出現，需立即就醫。手術後傷口疼痛會持續 7 至 14 天，故回家後仍需按時地服藥及繼續坐浴，可使傷口疼痛較為減輕直到傷口癒合為止，並定時回診。

2. 傷口尚未完全癒合前，偶爾會有少量血和分泌物，請勿擔心，但如有大量出血或流血不止的情形發生時，請立即到急診室，請醫師處理。

3. 手術傷口是以可吸收的縫線縫合，不需拆線。因此出院後偶有縫線未掉落或線頭掛在傷口上時，請勿緊張，可於下次回診時由醫師處理。

2) 飲食：請勿吃刺激性食物，如辣椒，不宜喝酒，宜多攝食高纖維食物，如金針，番薯葉，竹筍，香蕉，木瓜，鳳

梨，柚子，奇異果等，多喝開水 (2500ml/天)。

3) 日常作息規律：勿熬夜，養成每天定時排便的習慣，如便意緊迫解不出來或 2 天以上未解便，可至直肛科門診求治，勿自行灌腸或用手挖大便。

4) 請依照醫師指示定時回診 以下就讓我們一起來瞭解一下痔瘡的忌諱事項有哪些！

1. 忌飲酒：飲酒可使痔靜脈充血，擴張，痔核腫脹。

2. 忌辛辣：痔瘡患者如果嗜食刺激性強的辛辣食物，如辣椒，大蒜，生薑等，可促使痔瘡充血，從而加劇疼痛。

3. 忌飽食：暴飲暴食，進食過飽，會加大痔瘡的發病程度。

4. 忌久坐：久坐不運動，會使腰，臀部的血液循環受到障礙，而加重痔瘡的病情。

5. 忌緊腰：過緊束縛腰部，會妨礙腹腔及肛門的血液回流，影響腸的正常蠕動，給排便帶來痛苦。

6. 忌憋便：糞便在腸道裡滯留的時間長了，水分被過多吸收便會乾硬，造成患者排便困難，腹壓增加，痔裂出血。

7. 忌諱疾：痔瘡患者不能因為部位特殊而不好意思就醫，或者認為是小毛病而不予重視，導致病情嚴重給治愈帶來難度。痔瘡傳染嗎？這是很多痔瘡患者後想問的問題。長期患痔瘡會引起一些不良後果。那麼痔瘡傳染嗎？下面我們講解一下痔瘡傳染的問題。

痔瘡傳染嗎？痔瘡傳染，是錯誤的認識。下面是對痔瘡傳染的介紹：

首先可以十分肯定地回答，痔瘡傳染，是不會發生的。痔瘡的發生並非由細菌或病毒感染而引起，而是因各種原因引起的直腸肛門部位粘膜及肌層的靜脈回流障礙，淤積，曲張所致，所以痔瘡傳染是不可能發生的事情。

痔瘡傳染是不正確的想法。有患者“一家四口三個有痔瘡”的情況，可能是因為共同生活環境，生活習慣比如喜食辛辣，少吃果疏等造成的，那這一家人前後都痔瘡的可能性就比較大。所以應從養成良好的生活習慣入手來防止痔瘡傳染，同時有了症狀要及時進行規範專業的治療。

此外，痔瘡本身也不能產生病原體。因此，痔瘡病人本身不會進行痔瘡傳染。

續前文

護理照護

(一) 手術前準備

1. 完成各項的檢驗，檢查，如胸部X，光心電圖。
2. 需完成麻醉同意書及肛門周圍手術同意書之填寫，如未滿 20 歲，則由法定代理人簽署。
3. 手術前一天晚上 12 點後，不要再進食任何東西，包括開水。
4. 手術當天清晨六點，護理人員會為病人做小量灌腸，視醫囑給予注射點滴，並由專人護送至手術室。
5. 手術前，需將身上所有飾品及輔助物，如活動假牙，隱性眼鏡取下，並去除化妝品及指甲油。進入手術室時病患服需前後反套綁在背部，內衣褲不要穿。
6. 護送手術室之前，請病人先自解小便。

(二) 手術當天注意事項

1. 手術後預防小便困難及沾濕傷口敷料，會放置導尿管，否則反覆起床及用力解尿時手術傷口可能會出血。肛門內有傷口，因而留置肛管 (止血，排氣用) 而有便意感，應屬正常感覺。
2. 回病房後務必臥床休息 (可翻身)，待完全清醒後可正常飲食。
3. 剛回病房時因術前有注射鎮靜，止痛劑，會有頭暈現象，不要下床走動，以免暈倒發生危險。

(三) 手術後注意事項

1. 手術後若為脊髓麻醉者，需平躺 6-8 小時。
2. 依護理人員的說明進食高纖維的食物。
3. 下床時須有家人陪伴，衡量自己體力，動作要緩慢，先在床上坐一會兒無頭暈等不適再下床，避免跌倒。
4. 如果因麻醉藥而嘔吐，請暫時不要吃東西。
5. 可以進食時，應先吃少量食物，並且避免進食容易產氣的食物，如豆類，奶類，麵包。
6. 手術後醫師可能會在病人肛門處塞有凡士林紗布，其主要目的是加壓止血，如有塞凡士林紗布時，不可自行取下，於隔日早上至直肛科治療室由醫護人員移除紗布。

7. 護理人員會評估病人疼痛情況，並依照醫囑給予口服或注射止痛劑。

8. 注意傷口是否有出血情形。

9. 手術後，可能有有解尿困難的情形，可利用以下方法處理：

- 若發生疼痛問題，依照醫囑使用止痛藥。
- 可至坐浴間較隱秘性的環境，避免被催促。
- 依照個人習慣調整舒適姿勢，若用蹲的就用蹲的；習慣用坐的就用坐的。
- 以溫水沖洗會陰。
- 打開浴室水龍頭聽流水聲。
- 用手加壓下腹部，以利小便排出。

• 在下腹部給予冰或熱敷 (須於醫生指示下進行)。

• 返回病房時，若小便已自解，應攝取足夠水份，每小時至少喝水 100cc-150cc，以軟化大便。

• 必要時給予導尿。如果次日凡士林紗布已取出，但在溫水坐浴後仍無法順利解尿，經醫師評估後，可能會放置導尿管之處置。

10. 溫水坐浴每天 3-4 次，至少持續兩週，以達下列目的：

- 促進血液循環及傷口癒合。
- 鬆弛肌肉組織，減輕疼痛。
- 保持傷口乾淨，預防感染。
- 刺激排尿排便反應。

11. 溫水坐浴的方法：

- 以大臉盆裝水 1/2 至 2/3 滿，溫度以不燙手為原則，視需要放入氣圈，坐浴時請勿任意加入其他消毒藥水。
- 將傷口完全浸泡水中，每次約 5-10 分鐘。
- 次數：每日約 3-4 次，可於早晚各一次及解便後或疼痛厲害時皆可執行溫水坐浴。

12. 定時排便，避免便秘，因排便能促使肛門括約肌擴張，避免手術後肛門括約肌的窄縮。

13. 如廁有困難時，可先坐浴使肌肉放鬆，減輕疼痛再如廁。

14. 若 2-3 天未解大便時，需由

CRC 大腸直腸診所

熊維羆 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