



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (48C)

大腸直腸外科醫師 熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介 痔瘡 (八)

橡皮圈結紮法

(續前文)

執行橡皮筋結紮法返家後的注意事項有：

1. 結紮後三、四天內，肛門會常有脹滿，頻欲排便或不舒服的感覺，多行溫水坐浴可以減輕。若疼痛厲害，非溫水坐浴能減輕時，應再回門診復診，由門診醫師開處方服用止痛藥，並臥床休息。

2. 痔核脫落時，少數病患可能解便中有少量出血，可繼續觀察，勿緊張。若解便後間隔一段時間仍有持續出血或出血量增加時，應從速至外科急診或門診求治。

3. 少數病患於結紮後之數日內，可能在肛門外圍發生腫痛硬塊，係因痔瘡內部血流阻斷引起外圍體液滯留所致，請勿害怕。

4. 排便則盡量照原來習慣如廁，或養成每日排便一次的習慣，避免久坐，久蹲或肛門過分用力。

外科手術治療法通常須平均住院三至四天，手術後肛門局部會有疼痛腫脹之不適感，醫護人員會視病患情況適時地給予疼痛處理，並教導執行溫水坐浴及局部換藥，使手術後不適感降至最低，以期能讓病患減少住院日數及儘早回到工作崗位。

平時要預防痔瘡的產生或治療後的再復發，減輕不適感症狀必須有良好的生活及飲食習慣，以下方法可以提供參考：

1. 保持心情的愉快，有規律的生活，避免過於忙碌及熬夜。

2. 養成每日排便的習慣定時定量地進食。

3. 減少或避免刺激性食物的攝取(如：咖啡，酒精，濃茶，花生，過辣的食物等等)。

4. 最重要的是在飲食上可多食用高纖維食物(如：菠菜，芹菜，高麗菜，木瓜，香蕉，糙米，玉米，燕麥片等等)每日的水份攝取量須足夠，約二五〇〇西西至三〇〇〇西西，以預防

便秘。

5. 適當執行溫水坐浴(水溫約為自己本時洗澡水的溫度，以不過燙為原則，每日三至四次，一次約十五分鐘)。

預防痔瘡的十大方法

1. 生活要有規律多進行體育鍛煉；
2. 防治大便秘結；
3. 養成定時大便的習慣；
4. 保持肛周清潔；
5. 注意下身保暖；
6. 避免長時間坐久立；
7. 注意孕產期保健；
8. 常做提肛運動；
9. 自我按摩；
10. 儘早用藥。

預防痔瘡的八大鍛煉法

1. 身體直立，盡量吸氣使胸部鼓起，氣滿後，仰頭，張大口呼吸，把氣排盡，低頭，再吸氣。
2. 身體仰臥，全身放鬆，將雙腳用力夾緊，同時將肛門向上提收，像憋忍大便一樣，配合吸氣，然後放鬆雙腿和肛門，呼吸。
3. 身體仰臥，全身放鬆，將雙手疊放在小腹上，做呼吸運動。吸氣時盡量使腹部鼓起，呼氣時盡量使腹部塌陷。
4. 身體仰臥，雙膝彎曲併攏，兩手交叉放在頭下，以雙足和肩部為支撐點，將腹部，臀部擡起懸空，同時提收肛門，吸氣，然後放下腹部和臀部，放鬆肛門，呼吸。
5. 身體仰臥，一腿彎曲，用足跟向前蹬出，稍停，然後慢慢放下，雙腿各做5-10次，然後雙腿伸直擡起，向兩側盡量分



開，繼而收回，放下。

6. 身體仰臥，左右手交疊放在肚臍上，先是右手放在下面，以肚臍為中心，從右到左左圓形按摩，可按摩80次；再將左手放在下面，以肚臍為中心，從左到右做圓形按摩。

7. 站直，兩手叉腰，兩腿交叉，兩足尖踮起，收臀夾腿，收縮肛門，持續5秒。

8. 坐穩，兩腿交叉放好，然後兩手叉腰，站起，收臀夾腿，收縮肛門，持續5秒，放鬆坐下。

預防痔瘡六要，六不要

1. 要加強全身和肛門局部鍛煉，增強體質，保持樂觀的情緒，心態平和，糾正不良姿勢，避免久坐，久站，久行，加強局部功能鍛煉。
2. 要注意飲食調節，消除便秘，可多吃富含可溶性纖維的食物；不要過多地吃辣椒，烈酒，等刺激性食物，少吃上火的水果。
3. 要養成每天排一次便，每次排便不超過5分鐘，保持大便通暢；不要久忍大便，蹲廁時間過長或過份用力，讀書看報等。
4. 要保持肛門清潔，每次大便後清洗肛門，尤其是腹瀉時，勤換內褲；不要用不清潔或過於粗糙的手紙或廢紙等指拭肛門，以免擦傷引起感染。
5. 要重視復發病的治療，如有高血壓，動脈硬化，肝硬化，心臟病，糖尿病，腹腔腫瘤等容易誘發痔瘡的病人，要採取有效措施進行及時治療，避免病上加病。
6. 要提高對痔瘡的認識，痔

瘡也是病，應及時治療。

預防痔瘡的六大運動

1. 提肛運動；
2. 舉骨盆運動；
3. 旋腹運動；
4. 交叉起坐運動；
5. 體前屈運動；
6. 提重心運動。

預防痔瘡的五大要點

1. 預防便秘；
2. 加強鍛煉；
3. 注意孕產期保健；
4. 保持肛門周圍清潔；
5. 治療肝硬變。

准媽媽預防痔瘡的方法

1. 合理飲食：孕婦應該注意不吃或少吃辛辣刺激性的食物和調味品，同時還要養成多飲水的習慣，最好喝些淡鹽水或蜂蜜水。

2. 適當運動

3. 防止便秘和腹瀉

4. 婦女孕期及產後避免久站久坐，要採用新法接生，以避免嚴重會陰撕裂。

謹防孕前痔瘡症狀擴大：合理飲食，不要暴飲暴食，造成直腸的壓力過重，精細要合理搭配。其次注意局部清潔，堅持進行溫水坐浴，並按摩肛周組織3-4分鐘。

如果你注意到自己有以下幾種情形，請與您的大腸直腸外科醫生一同討論檢驗一下：

◎不是排便或嘗試排便時所造成的直腸出血

◎糞便變得比平常較為狹窄(可能沒有比一根鉛筆要粗)

◎無法排便

◎腹部膨脹還會腹瀉

◎黑色或滯留的糞便

◎任何不尋常的物質從肛門滲出

◎排出血便還會發燒，或是其他你認為是痔瘡的情形

◎在肛門口有一塊或是不溫和的凸起物，而且並不會消失

如果你患有痔瘡且出現以下情形，就該打電話給你的醫生：

◎在居家治療後，仍有中度的直腸疼痛，維持長達一週以上。

◎劇烈的痛苦或腫脹

◎身體裏面的組織從肛門中腫脹，在三到七天的居家治療後並沒有回復到正常狀態。

◎肛門裏的腫塊變得更大或是更痛

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