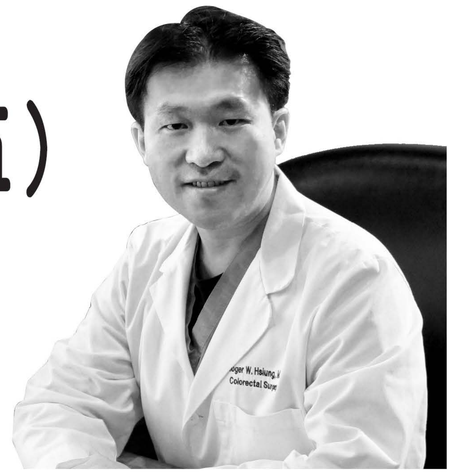
大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (98)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：大腸直腸肛門不適請到大腸直腸外科診所就醫（五）



續前文

年長的人因爲活動量少或長期臥床，腸胃蠕動降低，排便次數會變少。帕金森氏症患者因爲服藥容易有便祕的問題。糖尿病患者末梢神經變差也有人會便祕。上述症狀都可以服用纖維素膠囊來增加排便的效果。不建議民眾使用浣腸通便劑，因爲浣腸會傷害直腸黏膜。每次排便坐馬桶大概三分鐘就好，坐馬桶的時間愈久，愈會壓迫肛門血管，反而容易得痔瘡，更不要在廁所看書報。

醫學上並沒有宿便這個用語。民眾在不知道大腸有傷口或大腸憩室的情形下如果做了大腸水療，反而會讓細菌從腸道隨著水流入腹腔引發腹膜炎，甚至會造成敗血症而死亡。多蔬果的飲食、充分補充水分及運動都有助於排便。

還有就是學習排除緊張和壓力，讓自律神經放鬆。遇到便祕問題一定要找專業的胃腸科或大腸直腸科醫師，切忌聽信廣告或偏方。

什麼是大腸憩室？和大腸息肉有什麼不同？不治療可能會有什麼不好的後果？

人體大腸壁應該要很平滑，腸道內側表面長出的小肉瘤稱做大腸息肉，息肉長大會潰瘍出血，我們若發現大腸糞便潛血檢查呈現陽性時，就要讓病人來醫院照大腸鏡找出原因。因爲息肉生長幾年後幾乎都會惡化成爲大腸癌，所以現在透過內視鏡檢查腸道有息肉都會先切除掉。

腸道外側表面長出的突起稱做大腸憩室，你可以想像糯米腸表面有些地方比較薄，糯米灌進去時腸衣薄的地方容易向外形成突起。我們的大腸因爲糞便擠壓腸壁造成壓力不均，腸壁向外突起形成大腸憩室，如果憩室破了就會讓細菌跑進腹膜引起感染發炎，是會致死的。大腸憩室炎也可能導致大腸癌。

這就是爲什麼我們強調良好的排便習慣真的很重要。

同樣是發生在肛門的疾病，肛門廔管和痔瘡有什麼不一樣？該如何預防或治療？

肛門廔管男性患者是女性的9倍，開車族和電腦族久坐，再加上清潔不當就容易產生肛門廔管。我常和病人說，人可以一天不洗臉，不能一天不洗屁股。尤其是男性在肛門部位有許多毛髮，更容易藏汙納垢、孳生細菌。

人體肛門部位有很多腺體會分泌黏液潤滑肛門，排便時肛門收縮才會順暢不疼痛。如果肛門沒有清洗乾淨，細菌就會順著腺體開口小管，四處流竄造成腺體發炎化膿，導致直腸黏膜與皮膚間形成廔管通道。病人很難想像自己屁股皮膚底下被細菌侵蝕的情形，打開來就像是被迷你土撥鼠挖的坑道一樣錯綜複雜。

通常病人都是在屁股或是肛門附近長了一個膿包，反覆不會好，疼痛難耐才來就醫，這才發現細菌讓直腸黏膜與皮膚相通。這些在肛門裡面化膿潰瘍的廔管一定要動外科手術把膿瘍清除乾淨，然後讓傷口由內而外慢慢癒合，如果直接把傷口縫合，細菌會躲在裡面伺機而動，等到人體抵抗力變差時它又開始發炎做亂。通常我會要求肛門廔管的手術病人請假十四天，住院開刀三天後回家休養，等到完全康復再工作。

從古至今，很多名人都曾經爲痔瘡所苦，蘇東坡外傳裡面就提到過他被貶到儋州時，儋州就是現在的海南島，他的心情苦悶藉酒消愁，生活日夜顛倒，也可能是水土不服拉肚子，於是痔瘡發作。其實只要是用雙腳直立走路的動物都會有痔瘡，痔瘡包括了身體重量壓迫靜脈引發靜脈曲張，其次是直腸黏膜脫垂從肛門掉出來（脫肛），再來就是時好時壞、久不醫治的痔瘡突出來，會讓屁股皮膚突起變成鬆垮粗糙的贅肉。

長在身體裡面離肛門口2公分附近的靜脈曲張稱爲內痔，身體外面離肛門口2公分附近的稱爲外痔。人體在胚胎發育時，消化道開口從口腔開始發育一路到直腸，肛門則從外向體內發育與消化道相遇而貫通，若沒有貫通就是無肛症。由於胚胎發育的關係，肛門外側因此佈滿許許多多的神經血管，所以外痔會格外的敏感疼痛，內痔反而不會痛。而且外痔造成鬆垮粗糙的贅肉不易清洗，病人常常覺得屁股沒擦乾淨，把肛門附近弄的又痛又癢，坐立難安。

長時間維持坐姿、坐馬桶時間太長、便祕、腹瀉、婦女懷孕，都容易壓迫靜脈造成痔瘡。還有些民眾喜歡吃又鹹又辣、油膩刺激的麻辣鍋，回到家就猛拉肚子火燒屁股，造成直腸黏膜脫垂脫肛。或者是熬夜加班、打麻將，感覺肛門疼痛以爲是火氣大，其實是有痔瘡而不知道。上廁所時若出現鮮血就可能是痔瘡發作，建議民眾就醫檢查由醫師判定才好，因爲也有些病人把出血當成痔瘡發作而延誤了大腸直腸癌的治療。待續

CRC 大腸直腸診所
熊維羆 醫學博士
Roger W. Hsiung, M.D, F.A.C.S
美國外科手術委員會認證
美國大腸直腸外科手術委員會認證
www.CRCLasVegas.com
電話:702-586-6688（精通英、國、粵、西班牙語） 傳真:702-586-9988
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113