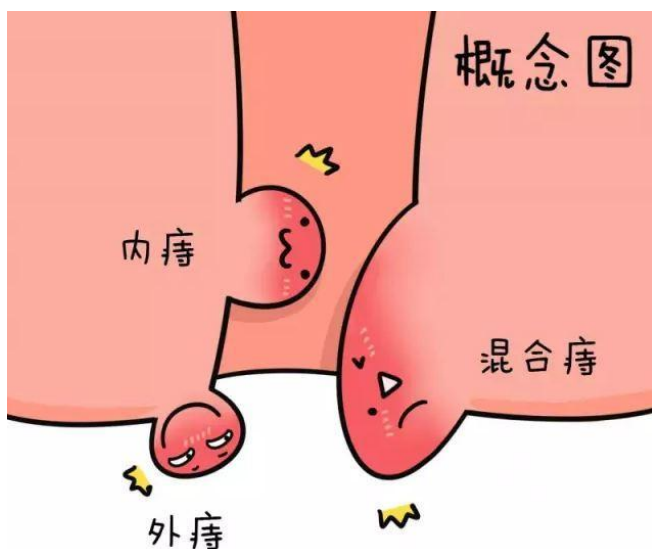


## 一、什麼是痔瘡？

肛管和直腸末端的黏膜下特殊組織(稱為肛墊)，發生充血、肥大、鬆弛和斷裂後，其彈性回縮作用減弱，而逐漸下移脫垂，導致靜脈叢淤血曲張，久之即形成痔瘡，又分為內痔、外痔與混合痔。



## 二. 症狀：

多數患者無症狀，主要症狀是出血及脫肛，其次是肛門邊的硬塊及疼痛，偶爾伴有肛門緊迫感、異物感及排便不完全感。



## 三、日常保健：

1. 多吃高纖蔬果、全穀製品等，多喝水預防便秘。
2. 定時定量，少食辛辣、可樂、啤酒、咖啡等刺激性食物。
3. 避免長時間站立或坐。

4. 控制體重以減輕下肢的負擔，避免提重物。
5. 固定排便的時間，排便時勿過度施力，保持腸內通暢及避免便秘。
6. 孕婦發生痔瘡的機率極高，最好每4~6小時左側躺約20分鐘，以減輕下半身重量對血管的壓力。
7. 如果患部很癢，勿以手抓癢，避免傷及靜脈管壁使病情惡化。
8. 可用凡士林塗抹肛門處以潤滑肛門，未經醫生指示，不要使用肛門塞劑

## 四、手術後護理指導

1. 依醫師指示按時服藥，適當服用軟便劑，門診追蹤。
2. 依醫師指示一天3~4次及排便後溫水坐浴，每次15~20分鐘，可維

持傷口乾淨，減輕疼痛，促進舒適。

3. 不須溫水坐浴者，請依醫師指示，早、晚及排便後塗抹抗生素藥膏。
4. 有便意感儘快排便，維持正常硬度的糞便較易排出，亦可預防肛門變狹窄。
5. 排便後避免用力擦拭肛門，可用溫水沖洗或坐浴以減輕傷口疼痛。

上完廁所用溫水  
清洗屁股



6. 觀察傷口有紅腫熱痛、惡臭味分泌物、出血等，請立即返院就診。

7. 因手術後，每個人的情況不同，請依醫囑指示調整。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 痔瘡手術護理指導

如對術後護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166

107.05 制、114.07 修  
圖片摘自網路

現代醫療，傳統照顧