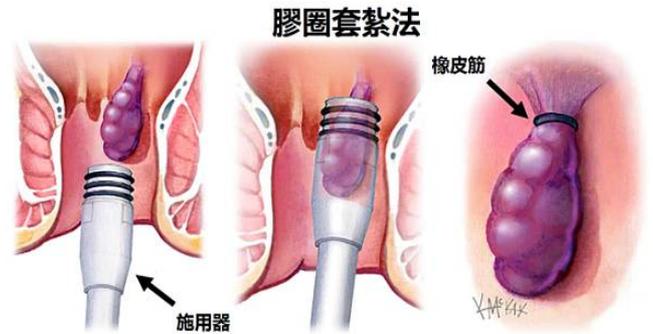




**痔瘡**是指肛門血管靜脈曲張，最常見的原因是便秘，排便時過度用力使血液直接由動脈衝到靜脈形成靜脈曲張。

1. 此治療是以橡皮圈結紮內痔痔瘡根部，阻斷痔瘡血流，使痔瘡在結紮後 10 天至 14 天左右會自動萎縮脫落。



引自: <https://colorectalsurgeonssydney.com.au/zh-hant>

2. 痔瘡結紮後三、四天會有肛門腫脹感或想大便的感覺，可藉由溫水坐浴減輕不適感，及遵照醫師處方服用止痛藥，改善症狀。

★止痛藥吃完後還是不舒服或大便困難，請提早掛號回門診檢查。

3. 痔瘡脫落時會隨著糞便排出來，糞便如有少許出血情形，請勿擔心，臥床休息一天就會改善，若是有大量出血情形，請立刻至急診就醫。

4. **溫水坐浴方法**:可在浴缸或大寬口臉盆裝溫水(以不燙手為限)，將整個臀部坐入浸泡 5-10 分鐘，浴後拿毛巾將肛門周圍擦乾即可。



引自 <https://health.ettoday.net/news/1554832>

5. 一星期內暫時不要提重物(勿超過 5 公斤)和劇烈運動(跑步、打球、重訓等)。

## ★預防保健

1. **多吃高纖食物**，如：蔬菜(牛蒡、花椰菜、秋葵等)、水果(芭樂、百香果、木瓜等)及糙米、燕麥等，一天至少攝取 3 份蔬菜和 2 份

水果(一份約為一個拳頭的大小)，以促進排便。



引自 <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3688117>

2. 多喝水(每天約 2000 cc至 3000 cc)，以預防便秘。
3. 避免刺激性食物，如:菸、酒精、過辣的食物。
4. 大便的時候避免久坐、久蹲或用力大便。
5. 保持生活作息正常，養成定時排便習慣。

參考資料：華杏成人內、外科護理下冊(2016)。

製作單位：護理部 門診護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 1317-1319