



# 肛門日常保健



阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2021/03 制定、2023/11 修訂

## ★正確保養肛門方法可預防和改善痔瘡、瘻管、肛裂等疾病

1. 避免刺激性食物，如酒、辣椒及不易嚼碎的食物，因肛門周圍血管豐富，刺激性食物容易造成痔瘡。
2. 多喝水(無限制水份者，每天至少 2000c. c. -3000c. c.)、多吃水果、蔬菜可預防便秘。
3. 避免久站、久坐、久蹲，常提重物可能會造成痔瘡更嚴重。
4. 多運動可以促進腸蠕動，有利排便。
5. 依照醫囑使用藥物治療，可幫助痔瘡收縮，減輕疼痛。

### ★可以多吃蔬菜、水果、多喝水



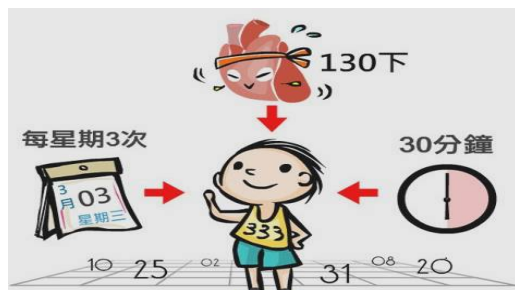
圖片引自 <https://ixintu.com/sucai/7XxqWejge.html>

### ★避免久坐、久站或提重物



圖片引自 <https://www.havemary.com/article.php?id=5423>

### ★理想運動 333 原則～



圖片引自 <http://lous.ee-health.com.tw>

### ★藥物治療可緩解疼痛～



圖片引自 <https://www.havemary.com/article.php?id=5423>

6. 解便後可用清水清洗肛門，避免使用清潔劑或過熱的水，易造成皮膚表面油脂的傷害，使肛門皮膚乾燥易裂。

7. 養成良好習慣，勿在排便時玩手機，造成排便時間延長，增加痔瘡的發生率。
8. 每日做 2 次提肛運動（收縮與放鬆肛門動作），每次 50 下（約 5 分鐘），可促進肛門肌肉收縮，改善局部血液循環，減少痔瘡靜脈叢的淤血及痔瘡發生。
9. 痔瘡、瘻管或肛裂患者，每日溫水坐浴 4 至 5 次，促進血液循環及傷口癒合，尤其排便後立刻溫水坐浴效果最好。

★**提肛運動**～可以站立或也可躺著，吸氣時，肛門收縮內提（如憋大便）忍住 3 秒，吐氣時自然放鬆 3 秒。



圖片引自 <https://www.google.com/url?sa=i&ur>

★**溫水坐浴**～用大寬口臉盆或浴缸盛置溫水（以不燙手為原則），將整個臀部坐入盆內五~十分鐘。



圖片引自 <https://www.havemary.com/article.php?id=5423>

參考資料：中華民國大腸直腸外科醫學會。

製作單位：護理部 門診護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1317-1319