



## 肛門疾病（痔瘡、肛裂）護理指導

2000.01 制定  
2021.10 修訂  
2022.11 審閱

痔瘡是一種正常組織，因飲食精緻化、纖維質攝取不足、生活緊張壓力大、缺乏運動、習慣性便秘或長期腹瀉、懷孕等因素，導致腹壓增加使血液循環回流不佳，引起血管擴張、充血及腫脹，形成內痔、外痔或血栓痔，常見的症狀為出血、肛門搔癢、灼熱感與肛門疼痛不適。

### 預防與注意事項：

1. 禁止食用菸、酒、辛辣、油炸及燥熱等刺激性食物。
2. 攝取足夠水分及纖維質，多吃蔬菜、水果，養成規律排便的習慣且不宜蹲坐馬桶過久，要盡量避免便秘或腹瀉。
3. 養成規律的生活習慣，避免熬夜、緊張或壓力。
4. 排便後用溫水清潔肛門，並採用輕拍方式將肛門拭乾，早晚可以溫水坐浴（水溫約 40°C，以不燙手為原則），坐浴時間約為 5-10 分鐘左右。
5. 多做些輕鬆的運動，避免一直保持同樣姿勢例如久坐、久站、久蹲，至少每隔二小時起身走動 5-10 分鐘。
6. 長期使用灌腸劑與瀉藥容易養成習慣，請勿自行購買，建議經醫師評估後再使用。
7. 如大便帶血應找直腸外科專科醫師就診，勿聽信密醫或廣告。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康