

人各有「痔」

如何預防痔瘡及切除痔瘡 術後照護



撰文◎手術室護理師 吳婉菁

根據統計報告顯示，痔瘡的盛行率可能高達三成以上，好發年齡為二十至七十歲。



在這飲食選擇豐富、工作繁忙的時代，痔瘡為現代人常見的問題，也是病患至大腸直腸外科門診看診最常見的原因。

痔瘡的形成

主要是腹壓上升導致靜脈壓力長期增加，使得肛門與直腸的靜脈發生曲張而形成。

常見原因如便秘，由於需要腹部用力才能使硬便排出，另外經常性腹瀉可能導致痔瘡的症狀變嚴重；懷孕的婦女，因為妊娠期使腹內壓增高、靜脈回流受影響也可能產生痔瘡的症狀，但是產後通常會自動緩解；其他的危險因子，像是常吃辛辣食物、低纖維飲食、酒精攝取過量，或久坐久站的生活型態都可能容易產生痔瘡的症狀。

痔瘡分期及症狀

痔瘡可依照發生部位分為內痔、外痔及兩者皆有的混合痔，區分界線以肛門皮膚與直腸黏膜相接的齒狀線為界線，齒狀線以上為內痔，以下則為外痔。內痔嚴重程度可分為四級：

分級	症狀
第一級	偶爾出血，排便時痔核不會脫出。
第二級	排便時，痔核會脫出，但排便後會自動縮回。
第三級	排便時，痔核脫出，排便後需用手才能將痔核推回。
第四級	排便後無法用手推回，或是推回後當站立或走路時又會脫出。

內痔的疼痛較不敏感，最常見的症狀是排便出血、便秘或糞便變細、肛門有灼熱感，出血通常發生在排便前或後，一般為鮮紅色。

外痔的症狀則是以嚴重疼痛、腫脹、異物感為主，患者容易因為肛門疼痛難耐而間接影響行走、端坐及排便。混合痔則同時兼具有內外痔症狀。

如何預防痔瘡？

一、預防便秘產生

- (一) 建議採高纖維飲食，多吃蔬果、避免刺激性食物，如：辣椒、烈酒等。
- (二) 補充充足的水分，保持腸道通暢。
- (三) 規律運動。
- (四) 不抑制便意，養成按時排便的好習慣，避免用力解便，解便時不養成久坐馬桶的習慣。

二、生活作息、職業、情緒調整

- (一) 避免過度疲勞，睡眠不足。
- (二) 避免久坐久站，採舒適坐姿，坐立勿超過二小時或久蹲，避免肛門周圍血流發生阻滯。
- (三) 孕婦避免過於勞累。
- (四) 至少每日要局部清洗一次，以維護清潔。

手術治療

- 一、橡皮筋結紮法 (Elastic band ligation)：為治療內痔常用的方法，阻斷痔瘡處血液供應，使組織壞死及脫落。好處是治療較為簡單、無痛又迅速，通常為局部治療。



二、外科痔瘡切除術：醫師會在肛門開刀，一般為病患切除二至三處痔瘡，藉由外科手術將痔瘡由燒灼、夾住或切除，確保明顯的痔瘡都已經切除掉，同時會將供應痔瘡的血管紮住，所以術後復發機會較低。

術後照護

- 一、每日執行溫水坐浴至少四次，每次約十至十五分鐘及排便後，可促進肛門周圍血液循環、減輕傷口疼痛與腫脹，其餘時間傷口處盡量保持乾燥清潔。
- 二、依照醫囑使用藥物：止痛、軟便藥物、止痛栓劑等。
- 三、術後採可多進食高纖維蔬果，低渣飲食，以利減少糞便形成，使排便時傷口疼痛，暫勿食辛辣或刺激性等食物。
- 四、術後日常生活不受影響，可以適度下床活動，但暫勿劇烈運動，勿久坐久站，在家可平躺或側躺多休息。
- 五、術後有幾天會有些微血水、分泌物滲出，建議可使用紗布墊於傷口處，並經常更換，如發燒或八小時內有二塊以上敷料浸溼，表示傷口出血過量，這時請盡快返診就醫。

溫水坐浴方式

- 一、準備舒適、大小合宜的坐浴盆，每次十至十五分鐘，一天三至四次，直到傷口癒合為止。
- 二、準備坐浴盆前，必須清洗乾淨外陰部及肛門部位，且肛門區域需完全入坐浴盆內，依照醫囑將指定的藥品倒入溫水中，水溫以不燙手為原則，溫度落在攝氏41度至43度，坐浴時應盡量張開雙腿，讓傷口完全浸泡水中。
- 三、坐浴後用衛生紙輕輕擦乾傷口，並塗上藥膏及使用棉墊，保持傷口清潔乾燥。



結語

痔瘡是常見的疾病，仍有許多人可能會覺得痔瘡是件可恥的事，而遲遲不肯就醫，導致症狀對工作及身心產生巨大影響。不敢看診、不敢治療、不敢手術，經常使小病變成大病，如遇到相關的症狀，建議找尋專業醫師評估及治療，切勿因為害羞或可恥而不敢就醫，以致延誤病情。

作者介紹



吳婉菁 手術室護理師

畢業於新生醫護管理專科學校，目前服務於恩主公醫院手術室。