

痔瘡病人的居家照護

一、痔瘡發作的各種型態

1. 以內痔為主的痔瘡：多半以便血來表現，血鮮紅且不感覺疼痛；流血量大時，血液甚至以滴流或噴射的型態來表現。
2. 以外痔為主的痔瘡：會因為腫脹和發炎且肛門周圍的皮膚有高度神經支配而造成極度疼痛，而腫出來的肉塊或血腫可以從 0.5 公分到 5 公分的大小皆有可能；若伴有皮膚的破裂，則可能同時會有出血的症狀。
3. 嚴重的痔瘡患者，可能同時帶有內、外痔的症狀。
4. 『外痔血栓』是一種特化的外痔表現，患者在肛門周圍會有一突發性的圓球狀腫塊在肛門周圍；若腫塊破裂，則會有深紫的血塊出現，血栓大小約 0.5 公分到 2.0 公分不等；通常腫塊越大會越痛。疼痛的時間約 4~6 天，疼痛減緩後，腫塊並不會馬上消退，約需 2~4 週才會完全吸收消失。
5. 『急性血栓性痔瘡脫垂』是臨床上碰到最嚴重的痔瘡型態；整圈的內痔充血且水腫，脫垂在肛門外部，儼然如一朵小花，常會被形容為「脫肛」。患者不但感覺到劇痛，且腫脹的痔瘡也會滲出血液及黏液，非常的不舒服，有的患者甚至連排尿或排便都有困難。

二、居家照護的要點

1. 無論是哪一種類型的痔瘡，大多都要注意下列事項：
 - (1) 充足的休息與睡眠，過度的工作與不足的睡眠常是導致痔瘡發作的常見原因。
 - (2) 多喝水（至少八大杯，即 2500c.c~3000c.c 以上）、多吃青菜、水果。
 - (3) 避免太過刺激的食物；例如麻辣、薑母、酒類、油炸食物等。
2. 按照醫師的處方指示，按時服藥及塗抹藥膏或使用肛門塞劑。
3. 溫水坐浴：水溫類似於冬天寒流來時洗澡水的溫度，可用大水盆或直接在浴缸中浸泡，水位達腰部即可，時間為每次 10~15 分鐘，當疼痛劇烈或排便排尿困難時，可以增加坐浴的次數，每次使用新的水（不必添加任何其他物品），有時可達到意想不到的好效果。

- 4.解便後用水清洗肛門，減少衛生紙擦拭的次數（因衛生紙含化學成分及刺激性）。
- 5.有時候肛門疼痛一直沒改善，是因為主要症狀為肛門膿瘍而非痔瘡，因為肛門膿瘍在初期有時不容易看出來，所以若有疼痛持續且愈顯嚴重的情況，應儘速回診就醫。
- 6.嚴重的便秘容易使大便過硬或過粗，導致痔瘡發作或合併肛門裂傷而引起疼痛及出血，故應注意高纖維食物及水份的攝取，以避免便秘的情形。
- 7.腹瀉也是容易導致痔瘡發作的原因之一，所以不要為了怕便秘而刻意引發腹瀉（例如吃瀉藥），這樣反而容易引起痔瘡發作。
- 8.雖然久坐或久站並非是引起痔瘡的主要原因，但仍應儘量避免。
- 9.養成良好的排便習慣，一天3次~三天1次均屬正常。"長時間的蹲坐"是引起痔瘡惡化的一個主要原因，故應儘量減少不必要的蹲坐、不要習慣性的蹲坐在馬桶上看報紙或書籍，以免無形中加重了痔瘡的嚴重度。
- 10.『急性血栓性痔瘡脫垂』若轉變成壞死或化膿，有可能需要緊急手術處理，故應儘快就醫回診。
- 11.持續且大量的便血，可能導致嚴重貧血，故應儘速就醫。

參考資料：

- 1.黃煥智、李京鐸（2022）．痔瘡門診處置．家庭醫學與基層醫療，37(1)，22-27。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院