

肛門瘻管全攻略

從成因解析到居家照護

撰文◎九病房副護理長 黃雨寧



肛門瘻管（Anal Fistula）是許多病患心中的難言之隱。它不只是身體表面的不適，更是一條因反覆感染而形成的「異常通道」。透過正確的醫療介入與細緻的居家照護，您可以擺脫溼黏、疼痛與反覆發炎的惡性循環，重拾健康生活。

認識敵人：為什麼會有瘻管？

成因機制：肛門內有許多分泌潤滑液的「肛門腺」，當肛門內的腺體開口阻塞，細菌在此聚集繁殖，形成充滿膿液的膿瘍（急性期）。

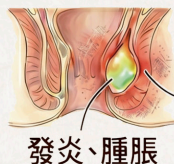
形成管道：當膿瘍自行破裂或經由引流排出後，病灶處未完全癒合，便留下了一條連接肛門內與皮膚表面的「管道」（慢性期）。

為何不會自癒：瘻管是物理結構上的「廢棄隧道」，管壁內的細菌受到生物膜保護，抗生素藥物難以滲透，因此手術切除或切開管道還是目前醫學上最建議的方法。



肛門瘻管自我檢測清單

1. 肛門反覆腫痛 *



週期性出現紅腫
熱痛硬塊

2. 異常膿性分泌物 *



內褲常有黃色
或血性滲液

3. 觸摸到瘻管外口 *



肛門周圍可摸到
小硬塊

臨床警訊：自我檢測清單

若出現以下症狀，請務必尋求大腸直腸外科醫師評估：

- 反覆發炎：肛門附近經常紅腫、熱痛，週期性出現硬塊。
- 異常分泌物：內褲常有膿液、黃色分泌物或滲血，導致肛門口經常潮溼、紅腫與搔癢。
- 異物感：感覺肛門內或周圍有不該存在的腫脹感。

術後黃金照護法則

手術僅是治療的一半，術後的傷口護理決定了癒合的品質與復發機率。

一、溫水坐浴 (Sitz Bath) — 最關鍵的步驟

- 頻率：每日三至四次，以及「每次排便後」務必執行。
- 方式：使用攝氏38~40度的溫水浸泡五至十分鐘，促進血液循環，加速肉芽組織生長，並能有效放鬆括約肌，減緩疼痛。

二、傷口清潔與乾燥

- 坐浴後請用柔軟毛巾「輕按」吸乾水分，避免來回摩擦。
- 若醫師放置引流紗布或橡皮筋（Seton），請依醫囑定期回診更換，嚴禁自行擅自拔除，需讓傷口由內而外自然癒合。

三、排便管理

- 避免便秘（硬糞撐裂傷口）或腹瀉（糞便汙染傷口）。請按時服用醫師開立的軟便劑。



肛門瘻管日常保養指南



1. 溫和清潔



免治馬桶：低水壓、溫水清洗
濕紙巾：按壓取代擦拭，
無酒精無香精

2. 排便管理



高纖飲食：膳食纖維、水分充足



柔軟糞便：避免硬糞撕裂
✓ (健康便型)

3. 姿勢調整



避免久坐：
每1小時起身活動5分鐘
促進循環：保護骨盆底
血液循環

日常生活保養（預防復發）

為了維持腸道與肛門的健康，請落實以下的習慣：

一、飲食調整

- **高纖飲食：**多攝取膳食纖維（蔬果、燕麥、地瓜），軟化糞便。
- **避免刺激：**在傷口癒合期（三至六個月），減少攝取辣椒、酒精等刺激性食物，以免隨糞便排出造成局部灼熱感。

二、衛生習慣

- 擦拭時採用「輕按」方式，建議選用沒有酒精、無香精的溼紙巾。
- 穿著透氣棉質內褲，避免過緊的褲子導致患部悶熱。

三、姿勢調整

- 避免長時間維持久坐姿勢，以免骨盆底壓力

過大。若工作需要，請設定鬧鐘，每小時起身活動五分鐘。

溫馨小叮嚀

「肛門瘻管並不可怕，它是可以被治療的。」許多病患因為害怕內診而拖延，反倒錯失治療良機，將簡單的病灶養成了複雜的瘻管。當您發現肛門周圍出現不明硬塊、反覆流膿或持續性的潮溼搔癢，請給予自己一次機會，讓專業的大腸直腸外科醫師協助您。 🌱

作者介紹

黃雨寧 九病房副護理長

擁有十八年跨領域護理資歷。深耕急診十二年，磨鍊出迅速的危機判斷與重症照護能力；於骨科及整形外科四年，專精於術後照護與傷口處理；近兩年則積累兒科、產後及泌尿科、直腸外科經驗，展現靈活的溝通與適應力。這些豐富的歷練，造就出沉穩應對多樣病況的視野。