



痔瘡 Hemorrhoid

一、什麼是痔瘡：

直腸和肛門處靜脈發生擴張、扭曲的現象，可分為內痔、外痔及混合痔三種

二、原因：

便秘、刺激性飲食、長時間的直立或端坐姿勢、肥胖、懷孕、緊張忙碌

三、症狀：

(一)內痔：發生在直腸肛門部的黏膜下，會有出血、疼痛的症狀

(二)外痔：發生在肛門擴約肌的外側，會有肛門搔癢、壓迫和燒灼感，排便、久站或久坐時症狀加重，偶有出血情形

四、臨床處置：

(一)保守療法：適用於輕度症狀的小痔瘡，以減緩症狀為目的

- 1.治療便秘
- 2.減輕腹壓
- 3.溫水坐浴
- 4.痔瘡塞劑

(二)外科療法：以手術方式切除擴張的靜脈

五、飲食：

(一)多攝取蔬菜(竹筍、芹菜等蔬菜)、水果(木瓜、柳丁、梨、桃子棗子、未過濾的果汁)、未經加工的乾豆類(黃豆、綠豆、紅豆等)、糙米等高纖維的食物

(二)補充水份每日達 2000c.c.以上

六、居家照顧：

(一)手術後注意事項：

- 1.手術後幾天肛門傷口會有少量的出血情形，此為正常現象，若出血量多應告知護理人員處理
- 2.可採側臥或俯臥式，以減少肛門傷口的疼痛不適

3.術後次日開始溫水坐浴來緩解疼痛

(二)溫水坐浴：

1.目的：保持肛門清潔、促進血液循環

2.時間：手術後次日開始，至少一天 3-4 次及每次排便後，每次坐浴 5-10 分鐘

3.方法：水盆約 8 分滿，溫度以冷水偏溫，坐浴後以乾淨的毛巾或衛生紙輕輕拍乾，再用藥膏微量塗抹肛門傷口，保持傷口的清潔與乾燥

(三)放鬆心情，適當的運動規律生活作息

(四)預防便秘、保持大便通暢、養成定時排便的習慣，方法如下：早餐前飲 300c.c.溫水，吃完早餐後 30 分鐘上廁所，必要時可依醫囑服用軟便劑

(五)避免做讓腹內壓增加的活動，如提重物、便秘或用力解尿

七、參考資料

李和惠、林麗秋、胡月娟 (2019)，消化系統疾病病人之護理，於林貴滿總校閱，*內外科護理學上冊* (六版，653-824 頁)。台北：華杏。

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。

No.B0402

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂