

大腸息肉與憩室炎患者之護理指導

一、何謂大腸息肉與憩室炎？

1. 『大腸息肉』，是指發生在大腸黏膜因細胞增生而產生的突起組織，腸胃道都有可能長出息肉，好發的部位為大腸，特別是乙狀結腸與直腸，通常為良性組織並不會有症狀，但有些息肉發現時，已經很大甚至造成惡性變化，形成大腸癌，大腸息肉一般並不會有症狀，但若不處理，可能隨著時間累積變大，容易產生症狀或癌變。
2. 『憩室』是指經由腸道肌肉層黏膜或黏膜下襯裡向外凸出的小囊。
3. 『憩室炎』則是指當憩室內發生炎症反應的現象。引起的併發症包括：穿孔、膿瘍、形成瘻管、腸阻塞和出血。

二、造成大腸息肉與憩室炎的原因？

1. 『大腸息肉』的發生與飲食習慣和家族史有很大的關連，年齡越大發生率越大，且發生於乙狀結腸最多。一般而言，愛食用紅肉與低纖維食物，特別是高熱量的食物，很少食用蔬菜水果，長期累積下就會增加發生大腸息肉的危險性。
2. 『憩室炎』的主要致病機轉是由於長期攝取低渣飲食造成結腸內長期壓力過高以致腸壁向外凸出形成囊袋。

三、大腸息肉與憩室炎的臨床症狀？

大部分的『大腸息肉』沒有症狀，除非息肉大於1公分或癌變時才出現症狀，出血是最常見的症狀。

一般來說，愈大的息肉，出血的機會愈大，偶而也會出現排便習慣改變如便秘、腹瀉、腹痛的症狀，有些巨大的息肉會產生腸阻塞的現象。

『憩室炎』剛開始通常沒有症狀發生，發生的症狀和發炎、感染的位置有關，較常見的症狀有腹痛、便秘、腹瀉、腹脹、排便習慣改變、腹部僵硬、腸蠕動音消失、休克等腸胃道相關症狀。

四、大腸息肉與憩室炎的診斷及治療？

(一)診斷大腸息肉與憩室炎可使用：

1. 下腸胃道攝影檢查又稱鋇劑攝影術：

已確定憩室的發生及形成的憩室數目。發生急性憩室炎時不可施行，因此檢查可能引起穿孔導致腹膜炎。

2. 乙狀結腸鏡檢或大腸鏡檢：

乙狀結腸鏡檢與大腸鏡檢查是直接以內視鏡由肛門口進入檢查整個大腸道，可發現憩室形成及腸壁增厚現象，若發現息肉可以同時執行切片檢查或息肉切除治療，目前建議將腺瘤性息肉全部切除，除非是巨大的大腸息肉才須接受外科手術切除，一般的大腸息肉切除在大腸鏡檢查時即可完成，不須住院，如果能在息肉尚未癌變或很早期癌變時就予以切除，則大腸直腸癌的發生率可能會減少。

3. 腹部 X 光：

檢查是否有異常的氣體或液體積聚。

4. 血液檢查：

白血球數增加，尤其是嗜中性白血球。血色素降低則是因長糞便潛血所致。

5. 理學檢查：

①視診：腹脹、排便型態改變（腹瀉或便秘）。

②聽診：發炎時腸蠕動音加速，若形成腹膜炎則腸蠕動音減弱或消失。

③觸診：左下腹壓痛。

（二）憩室炎治療有

1. 急性期應禁食，症狀緩和後以清流質恢復進食，逐漸恢復為正常的高纖維飲食。
2. 使用抗生素減緩癌症的進行。
3. 手術：當出現腸穿孔引發的腹膜炎、瘻管形成、解血便、無法使用藥物控制炎症反應時。

五、大腸息肉與憩室炎病人之預防保健事項：

1. 養成良好的生活習慣，戒煙限酒：

煙和酒是極酸的酸性物質，長期吸煙喝酒的人，極易導致酸性體質，酸性環境易使正常細胞突變。

2. 注意飲食及食物衛生：

不要吃過鹹、過辣、過熱、過冷、過期及變質的食物，亦不要食用被污染的食物，如被污染的水，農作物，家禽魚蛋，發霉的食品等，多吃綠色有機食品，防止病從口入。

3. 保持良好心態：

有良好的心態應對壓力，不要過度疲勞而引起免疫功能下降、內分泌失

調，體內代謝紊亂，導致體內酸性物質的沉積。

4. 持續運動：

多在陽光下運動，多出汗可將體內酸性物質隨汗液排出體外，避免形成酸性體質。

5. 生活規律：

生活習慣不規律的人，如熬夜唱卡拉OK、打麻將、上網等動，都會加重體質酸化，容易引起細胞突變。

6. 維持排便順暢，每日需攝取 2000~3000cc 液體及多攝取蔬菜、水果。

7. 多攝取全穀類及含有麩質的食物。

8. 按時進食及定時排便。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機