

## 肛門疾患局部保健注意事項

### 一、注意飲食：

避免刺激性食物，如酒、辣椒及不易咬碎的食物，每日攝取 2000~2500ml 的水份，維持適度運動，以增加腸蠕動，限制高脂肪和酒精攝取，因可能使便秘加劇。

### 二、鼓勵多攝取高纖維食物，如蔬菜、水果、蒟蒻等，預防便秘多吃蔬菜、水果，少食辛辣刺激性的食物，幫助腸胃道的蠕動可預防排便困難，必要時可依醫囑服用輕瀉劑或軟便劑。

### 三、避免久站、久坐、久蹲，多做肛門收縮及放鬆之運動。

### 四、鼓勵每日規律運動，有便意時勿忍耐需盡快排便，避免在馬桶上用力或逗留，如：閱讀。

### 五、可於早上喝一大杯溫水以引發胃結腸反射，刺激排便，每日攝取水份 1.5 至 2 公升。

### 六、便後盡量使用清水沖洗，避免用力擦拭肛門。

### 七、痔瘡或肛裂病人，應多行溫水坐浴，一天 2-3 次，坐浴可以緩解肛門括約肌的刺激和瘙癢以及痙攣，促進血液循環，維持傷口乾淨，尤於便後立刻施行者最為見效。

方法：用大型臉盆或浴缸盛置溫水（以不燙手為限度），將整個臀部坐入盆內五至十分鐘，浴後將肛門周圍擦乾。

### 八、教導肛門脫垂所導致的腫脹及疼痛，可局部使用冰敷以減輕疼痛。

### 九、排便後避免用力擦拭肛門，可用溫水清洗肛門後以柔軟紙巾按壓擦乾維持清潔。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康