

# 肛門疾病病人護理指導

## 一、國人常見的肛門疾病有那些？

肛門疾病包括：痔瘡、肛門瘻管、肛門周圍膿瘍及肛裂。

痔瘡是因肛門處粘膜下靜脈血管擴張，以齒狀線來分為內痔及外痔。

## 二、一般常出現的症狀有那些？

一般常見的症狀有便秘，出血、脫肛、肛門疼痛、肛門周圍紅腫、潰瘍及肛門發癢。如果有以上的症狀，建議您到門診做進一步檢查，若能確實做好日常保健將有助於改善症狀及減輕疼痛。

## 三、您該注意的日常保健：

### 1. 注意飲食：

避免食用刺激食物：如酒、辛辣、油炸、及不易嚼碎的食物。

### 2. 預防便秘：

大量喝水，多食蔬菜、水果、蜂蜜、牛奶，養成每天固定排便，必要時吃醫生所開立之緩瀉劑。

### 3. 常做肛門收縮及放鬆運動：

\*收縮肛門有二種好處：

(1). 可以改善局部血液的流通。

(2). 如果肛門於排便時有外翻現象，肛門收縮運動可使之復元。因此建議您多做肛門收縮及放鬆運動，並避免久站及久蹲。

4. 如廁時應避免閱讀書報，以免延長如廁時間，勿在馬桶上久坐，因這種姿勢會妨礙血循，並對肛門血管施加額外的壓力。

5. 養成規律的生活習慣，每天要有適當的休閒和足夠的睡眠，避免熬夜及過度疲勞。

6. 在排便後用柔溼巾擦拭，可使用溫水坐浴 15 鐘至 20 分鐘。

7. 肛門患者手術後會有便意感，大多是因為手術後血管充血，及填塞紗布所導致，此時切勿用甘油球灌腸，可於手術後 24 小時開始行溫水坐浴，解便若會疼痛，可使用潤滑劑或礦物油等，輕柔的塗於肛門口，以減輕排便時的疼痛。

## 四、痔瘡、肛裂患者，應多行溫水坐浴（水溫約 41-43°C），說明如下：

1. 溫水坐浴可以促進血循、緩解疼痛、促進傷口癒合。

2. 痔瘡肛門瘻管、肛裂患者，手術後 24 小時內會用紗卷加壓止血，紗布取

下後即可採坐浴。

3. 每天至少溫水坐浴 3-4 次，如有大便後可加泡幾次，以減輕不適，並促進傷口癒合。
4. 若為老年人則須使用有扶把之坐浴椅，並保持地面乾燥，避免滑倒。

#### 五、溫水坐浴方法：

1. 坐浴盆(用大型臉盆或浴缸)倒入溫水以不燙手為原則，約(41°C~43°C)八分滿。
2. 臀部完全坐入水中。
3. 注意保暖。
4. 坐浴時間為 15-20 分鐘。
5. 坐浴後肛門保持局部乾燥，避免使用含刺激性濕紙巾擦拭，以防肛門黏膜過度刺激。

六、出院後，如有肛門疼痛異常，或有出血情形，請立即找直腸外科醫師診治。

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