



KAISER PERMANENTE PREVENTION & SELF-CARE

預防保健與自我護理

痔 (Hemorrhoids)

自我護理提示

痔是指肛門周圍的靜脈發炎和腫脹。痔可以在肛門之內或外出現。因為糞便又硬又實，排出肛門時有困難，以致靜脈變大和發炎。

痔的病徵，包括繃緊的感覺，或痛楚，有時會出血。在肛門口可能有小腫塊。痔通常持續數天，並會復發。

通常是其他的因素導致肛門痕癢。如沒有保持肛門清潔，則會出現痕癢的情況。因為腹瀉糞便滲出，皮膚會不適。為保持這個部位的清潔而大力用乾的廁紙擦或用太多的肥皂清洗亦可能損及皮膚。重要的是接觸肛門附近的皮膚時，必須輕柔。

預防方法

- 保持糞便柔軟。這包括多飲水，以及在膳食中多吃新鮮的水果和蔬菜，和全穀食物。每日在膳食中加入兩茶匙的麥麩或 Metamucil。
- 避免坐太久，因為這樣會限制您肛門周圍的血液流通。
- 大便時避免太用力，花一點時間，不要屏住呼吸用力。
- 保持肛門清潔，但更重要的是清潔時應輕柔。

家中護理

- 暖水浴可以令您感到舒暢和清潔，特別是在大便之後。試用濕紙巾（嬰孩抹巾）代替廁紙。
- 穿棉製的內褲和鬆身的衣服。
- 在拭乾後感到痛楚的地方，塗上氧化鋅 (zinc oxide) 軟膏或粉或凡士林，0.5% 氫可的鬆 (hydrocortisone)，或敷有藥療功效的抹膏或栓劑。這樣可以防止不適和增加大便的暢通。
- 每天四次，每次十分鐘，用冷敷方法敷肛門地方，消除痕癢。
- 用剛夠蓋住肛門的水進行坐浴或熱浴，亦有紓解的功效，但可能使痕癢惡化。
- 使用栓劑，紓解痛楚。
- 以下是無須配方可在藥房購買的一些藥物：Tucks、Balneol或軟便劑。避免使用含麻醉藥的肛門抹膏，因為可能導致過敏反應。這些藥物的名稱或成份中應包括有「-caine」的字尾。試試用0.5%的氫可的鬆來紓解痕癢。

什麼時候撥電給凱薩醫療機構

- 如流血嚴重（多過幾條血痕），或血液是深紅或棕色的。
- 進行了家中護理法，但一個星期後仍然繼續出血。
- 如太過痛楚或持續超過一個星期。
- 如不知什麼原因出血，亦與用力排便無關。
- 如近肛門處的腫塊擴大或變得更痛。



KAISER PERMANENTE