

## 痔瘡

### HEMORRHOIDS

#### 甚麼是痔瘡？

痔瘡是指肛門或直腸周圍的靜脈血管發生腫脹的現象。痔瘡分為內痔與外痔二種。

外痔發生在肛門口周圍的皮膚表面，一般會很敏感及疼痛，有時或會形成塊狀瘀血，導致劇烈疼痛及發炎。外痔發病時會很痕癢或出血。內痔則發生在肛門內側並通常不覺疼痛。因內部黏膜缺乏敏感神經。然而，內痔一旦增大，則會出血及延伸至肛門。

#### 什麼人會患痔瘡？

任何年齡，不論男女均有可能是有痔瘡。一般來說，痔瘡較為普遍地發生在 40 歲以上的人仕身上。

#### 引發痔瘡的因素

痔瘡的成因是由於肛門周圍的靜脈受到長期的壓力，其原因包括以下各點：

- 便秘或排便過度用力
- 肚瀉
- 久坐及長時間站立
- 過胖
- 懷孕
- 年老肌肉損耗
- 從事劇烈損耗體力的運動
- 長期咳嗽
- 抬舉重物

#### 痔瘡有甚麼徵狀？

- 直腸出血—發現便中有鮮紅血絲（持續出血可能是大腸癌的早期徵狀，應請醫生作出診斷）。
- 便後有尚未排清的感覺。
- 肛門口觸摸到有腫塊。
- 排便後感覺到疼痛，痕癢，燒灼或有黏液排出。

#### 預防

預防便秘，應做到如下幾點：

- 多攝取含高纖維的食物，如全麥麵包，糙米，蔬菜，水果，穀糠類（bran）及乾豆類
- 多喝水以確保身體水份充足，大便鬆軟，（至少每天應喝 8 至 10 杯水）。
- 經常保持運動，可促進排泄功能，使大便暢通。
- 有便感時應馬上如廁。
- 盡量避免排便時過度用力及坐廁過久。
- 過重者應考慮減肥。

#### 治療

##### 1. 減輕疼痛，痕癢，及腫脹：

- 排便之後，用溫濕紙巾洗淨患處，然後輕輕抹乾，避免過度摩擦。
- 每天坐浴 8-10 英吋的溫水中數次，每次 15 分鐘。
- 用冰敷患部並臥床休息一天。
- 可用醫生處方的一種含有麻醉及氫化可體松 (Hydrocortisone) 藥膏塗在患部。（在藥房可隨意買到的普通痔瘡藥，如藥膏，棉塊，栓劑等通常效用不大）。

##### 2. 幫助大便變鬆軟，減輕排便困難：

- 多吃含高纖維的食物及多喝水。醫生或會建議您服食通便藥或大便軟化劑等。
- 如痔瘡持續不好轉或繼續惡化，醫生可能會建議如下的治療措施：
  - 在患部周圍組織注射一種可以緩解血管腫脹的化學藥物。
  - 用橡皮筋束扎痔瘡部位以中斷血液流通，數天之後，痔瘡會自動脫落。（切勿自己嘗試，應由醫生手術進行）
  - 用紅外線及雷射激光電療患部位以清除痔瘡組織。
  - 施行割除手術。
- 如欲獲取更多有關資料，請與您的醫生聯絡。