

痔疮

Hemorrhoids

甚麼是痔疮？

痔疮是指肛门或直肠周围的静脉血管发生肿胀的现象。痔疮分为内痔与外痔二种。

外痔发生在肛门口周围的皮肤表面，一般会很敏感及疼痛，有时或会形成块状瘀血，导致剧烈疼痛及发炎。外痔发病时会很痕痒或出血。内痔则发生在肛门内侧并通常不觉疼痛。因内部黏膜缺乏敏感神经。然而，内痔一旦增大，则会出血及延伸至肛门。

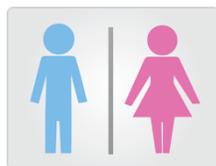
什麼人会患痔疮？

任何年龄，不论男女均有可能是有痔疮。一般来说，痔疮较为普遍地发生在 40 岁以上的人仕身上。

引发痔疮的因素

痔疮的成因是由於肛门周围的静脉受到长期的压力，其原因包括以下各点：

- 便秘或排便过度用力
- 肚泻
- 久坐及长时间站立
- 过胖
- 怀孕
- 年老肌肉损耗
- 从事剧烈损耗体力的运动
- 长期咳嗽
- 抬举重物



痔疮有甚麼徵状？

- 直肠出血 ¾ 发现便中有鲜红血丝（持续出血可能是大肠癌的早期徵状，应请医生作出诊断）。
- 便後有尚未排清的感觉。
- 肛门口触摸到有肿块。
- 排便後感觉到疼痛，痕癢，烧灼或有黏液排出。

预防

预防便秘，应做到如下几点：

- 多摄取含高纤维的食物，如全麦麵包，糙米，蔬菜，水果，穀糠类 (bran) 及乾豆类
- 多喝水以确保身体水份充足，大便松软，（至少每天应喝 8 至 10 杯水）。
- 经常保持运动，可促进排泄功能，使大便畅通。
- 有便感时应马上如厕。
- 尽量避免排便时过度用力及坐厕过久。
- 过重者应考虑减肥。

治疗

1. 减轻疼痛，痕癢，及肿胀：

- 排便之後，用温湿纸巾洗净患处，然後轻轻抹乾，避免过度摩擦。
- 每天坐浴 8-10 英吋的温水中数次，每次 15 分钟。
- 用冰敷患部并卧床休息一天。

- 可用医生处方的一种含有麻醉及氢化可体松(Hydrocortisone) 药膏塗在患部。(在药房可随意买到的普通痔疮药, 如药膏, 棉块, 栓剂等通常效用不大)。
 - 用红外线及雷射激光电疗患部位以清除痔疮组织。
 - 施行割除手术。
 - 如欲获取更多有关资料, 请与您的医生联络。
2. 帮助大便变松软, 减轻排便困难:
- 多吃含高纤维的食物及多喝水。医生或会建议您服食通便药或大便软化剂等。
 - 如痔疮持续不好转或继续恶化, 医生可能会建议如下的治疗措施:
 - 在患部周围组织注射一种可以缓解血管肿胀的化学药物。
 - 用橡皮筋束扎痔疮部位以中断血液流通, 数天之後, 痔疮会自动脱落。(切勿自己尝试, 应由医生手术进行)

你也可以访问国家糖尿病和肾脏疾病研究所(NIDDK)的网站, 这里:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/hemorrhoids>