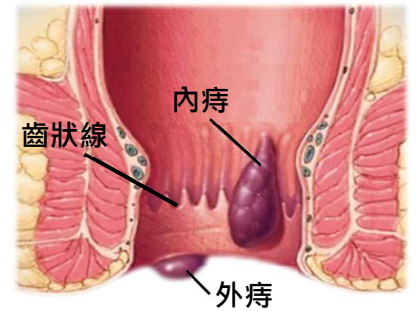


痔瘡

痔瘡是由肛門黏膜的血管組織脹大而成，當肛門的血管長時間受壓，附近的血液循環會受到阻礙，令血管腫脹及血管墊組織突出，形成痔瘡。痔瘡分為內痔及外痔，肛門對內兩厘米有一條鋸齒形的線，稱為齒狀線。位於齒狀線以上的痔瘡稱為內痔，以下的為外痔。通常痔瘡變大或發炎時才會引發徵狀。



成因

引致痔瘡的成因包括：

- 不健康的飲食習慣，例如進食高脂食物、缺乏蔬果等食物纖維、水份。
- 長期便秘及長期用力排便
- 長時間坐著或站立
- 遺傳
- 懷孕
- 年長
- 某些腸道炎症跟痔瘡有密切關係

分類

痔瘡可按其嚴重程度分為四期。

第一期：痔瘡在體內，沒有突出肛門外。病徵並不明顯或只是輕微，例如大便帶血、肛門痕癢。

第二期：痔瘡於排便時突出至肛門外，在排便後可自動復位。

第三期：痔瘡於排便後突出至肛門外，但不能自動復位，需用手幫助推回肛門內。

第四期：痔瘡長期突出肛門外，病者無法將其復位。肛門附近會呈現紅腫，並產生疼痛感覺。

徵狀

內痔的徵狀包括：大便帶血、肛門痕癢及疼痛。

外痔的徵狀包括：肛門出血、紅腫及疼痛。

如何診斷痔瘡？

醫生會用直腸鏡替病人檢查，以評估痔瘡的情況及嚴重性。

治療方法

- 改善飲食習慣，包括進食適量水果、蔬菜及每天飲用 6-8 杯水份。
- 排便時避免長期用力。
- 避免長時間坐著。
- 用溫水在浴盆洗澡能有助減輕肛門疼痛。
- 情況嚴重者，可用冰敷在患處以幫助舒緩疼痛及腫脹。
- 患者需注意增加進食食物纖維及水份，以及進行排便訓練。

另外，醫生會根據病人的病徵、嚴重程度及痔瘡種類選擇適合的治療方法。包括：

- 保守治療：用於比較輕微的痔瘡。包括使用藥物如栓劑或軟膏。
- 手術治療：結紮、硬化治療、冷凍治療及痔瘡切除手術。切除手術只會用於病情比較嚴重或經過保守治療而徵狀未有改善的病人。

如何預防痔瘡？

- 養成健康的飲食習慣，包括進食足夠蔬菜(每日最少*3 份)、水果(每日最少*2 份)、五穀類食物及飲用充足的水份，有助軟化大便及保持有規律的排便習慣。
- 定期做運動能使排便暢通，更可促進血液循環，減少患上痔瘡的機會。
- 避免用力排便。
- 如果工作需要長時間坐下，你可以定時站立或步行一會作為短暫休息。

* 1 份蔬菜、水果份量參考

「1 份蔬菜」約等於：	■ 1 碗未經烹煮的葉菜 (例如：生菜、紫椰菜) ■ 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌 (例如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇) ■ 3/4 杯無添加糖的新鮮蔬菜汁 (例如：新鮮番茄汁)
「1 份水果」約等於：	■ 2 個小型水果 (例如：布祿、奇異果) ■ 1 個中型水果 (例如：橙、蘋果) ■ 半個大型水果 (例如：香蕉、西柚、楊桃) ■ 半碗水果片 (例如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜) ■ 半碗顆粒狀的水果 (例如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨) ■ 1 湯匙無添加糖或鹽的果乾 (例如：提子乾、西梅乾) ■ 3/4 杯無添加糖的天然純果汁 (例如：鮮橙汁連果肉)

(註：1 杯=240 毫升，1 碗=250-300 毫升)

除痔瘡以外，其他疾病亦可以導致大便帶血，所以如果發現大便帶血，請徵詢醫生的意見。