

解決痔瘡 的煩惱

· 朱開 ·

痔瘡一直是一種難以啓口的疾病，一旦罹患痔瘡，有的會疼痛、發癢或出血，甚至排便困難等，依個人的症狀不同而有所差異，且因羞於向他人訴說症狀而困擾，真是傷腦筋！事實上據調查，困擾於痔瘡的人，也出乎意料地有許多。

淤血造成

現代人的肢體運動機會愈來愈缺乏，一天當中有大半的時間，不是站姿就是坐姿，當然長痔瘡的人有增加的趨勢。

當靜脈的淤血現象嚴重時，會形成靜脈瘤，如果它是長在肛門的黏附近，當以衛生紙擦拭肛門時，會有輕微的出血，但不會感到疼痛，從外表上也看不出來，我們稱之為內痔，是痔瘡種類中最多人患的一種，當靜脈瘤漸漸長大後，它會凸出於肛門外，以指頭輕握能將其推進肛門，但是過了不久，就再也推不回去了，這就是脫肛。

外痔則是靜脈瘤長在肛門的外側，出血的情形並不嚴重，但是會感覺到疼痛。

細菌感染

因大腸菌所感染的痔瘡有兩種，一是肛門周圍炎，一是痔漏。

肛門周圍炎是肛門或直腸周圍組織發炎症狀的總稱，如果情形一直惡化，則會化膿，造成肛門膿瘍，最後會演變成痔漏，非自行服藥所能治好，得進醫院了。

由於當患者罹患肛門周圍炎時，常不自知，最後肛門周圍的組織變成瘻孔，使得內褲經常不潔，且會覺得疼痛，所以痔漏要根

治，就一定得手術才能治癒不可。

便秘形成

嚴重的便秘會使停留在體內的糞便之水分為大腸所吸收，而使得糞便變得堅硬如石，此時若在排便時過於用力，肛門會被糞便所傷而部分撕裂，引起疼痛，稱之為裂肛。

裂肛又稱之為痔裂，有便秘現象的女性多患有痔裂，痔裂的主要特徵是疼痛與出血，每當排便時會有激烈的疼痛感，同時流出鮮紅的血，甚至出血量會特別多，使整個便器都染紅了。急性的痔裂在二～三週內，會自然的痊癒，並不需要特別的治療。

保持清潔

要預防痔瘡只有靠自己，首先要避免情緒緊張，使生活正常有規律，因為用餐及排便的時間一紊亂，就容易引起下痢或便秘，而使肛門產生淤血現象。另外，在食的方面，要避免攝取過多的酒精等刺激食物，因這類食品會刺激肛門，使痔瘡更惡化。

冰冷也是痔瘡的大敵，下半身一冷，血液循環不佳，就會造成淤血。所以，應避免長時間保持一個姿勢不動，偶爾起來走動走動，或伸屈腳部，就能預防淤血了。

最後，最重要的一點，就是要保持肛門周圍的清潔。每次排便後，雖然用衛生紙擦拭，但卻並不能完全擦拭得乾淨，且擦拭得過於用力，必會擦傷肛門。所以，每天洗澡時，一定要仔細用溫水清洗肛門部分，相信痔瘡這個名詞永遠與你無緣。 ■