

痔疮 Hemorrhoids

痔疮（英文名称为 hemorrhoids，读音像“hem-uh-roids”）也称为“痔”。痔疮位于肛门（英文名称为 anus，读音像“aye-nus”）或直肠（英文名称为 rectum，读音像“rek-tum”）下段周围，是肿胀、发炎的静脉。

在大多数情况下，痔疮是用力大便所致。腹部里面的压力增加，也可能导致生痔疮。如果您便秘、严重腹泻、长时间坐着或过胖，那么生痔疮的可能性就较大。孕妇生痔疮是很常见的。

痔疮通常不是严重的疾病，但却可能相当令人痛苦及引起瘙痒。有时候，痔疮也可能令您大便出血。有些人需要切除痔疮，但这并不常见。

何时应寻求帮助

如有以下的情况，就要去见您的家庭医生或去离您最近的免预约诊所：

- 疼痛或不适感加剧，或者在家中进行治疗一个星期后情况并无好转。

如何在家中照顾自己

- 减轻疼痛和肿胀的方法：
 - 涂痔疮药膏。无需处方也可以买到痔疮药膏。遵照标签上的用法说明来使用。
 - 坐在暖水浴盆里15至20分钟，每天3次。您可以把泻盐加到水里。
 - 尝试坐在冰袋上，每次10至15分钟。您与冰袋之间务必使用一层布隔开。
- 服用大便软化剂，使粪便变得较软并较容易排出。无需处方也可以买到大便软化剂。遵照标签上的用法说明来使用。
- 大便时要放松。尽量不要心急。屏住呼吸用力将粪便排出，会令静脉受到更大压力。
- 每次大便后，用柔软的湿厕纸、湿纸巾或布轻轻地清洁肛门部位。
- 尽量不要长时间坐着或站立。坐在枕头或环形坐垫上。
- 每天喝6至8杯水及其他液体。不要喝咖啡、茶或酒。它们会令身体流失更多液体及可能引起便秘。
- 饮食要添加纤维。选择蔬菜、水果、燕麦及麦麸脆片、全谷面包以及糙米。

痔疮 – 续 Hemorrhoids - *continued*

要了解更多信息，最好咨询：

- 您的家庭医生
- 您的药剂师
- BC 省健康连线（HealthLinkBC）8-1-1
（失聪及听障人士请拨打 7-1-1）或登录网站 www.HealthLinkBC.ca

改编自“FK.730.H376 Hemorrhoids”（2007年4月），经温哥华沿岸卫生局授权。

www.fraserhealth.ca

这些信息并不取代医护人员给您的意见。