

痔瘡 Hemorrhoids

痔瘡的英文名稱為 hemorrhoids，讀音像'hem-uh-roids'，又稱為'piles'。痔瘡位於肛門(英文名稱 anus，讀音像'aye-nus')或直腸(英文名稱 rectum，讀音像'rek-tum')下段周圍，是腫脹、發炎的靜脈。

在大多數情況下，痔瘡是用力大便('去便便')所致。腹部裏面的壓力增加，也可能導致生痔瘡。如果您有便秘、有嚴重腹瀉、長時間坐著或過胖，您更有可能生痔瘡。孕婦生痔瘡是很常見的。

痔瘡通常不嚴重，但它們可能令人相當疼痛及引起痕癢。有時候，它們也可能令您大便出血。有些人需要接受痔瘡切除，但這是不常見的。

何時求助

如有以下的情況，就要去見您的家庭醫生或去最就近的免預約診所：

- 疼痛或不適感加劇，或者在家中進行治療一個星期後情況並無好轉。

如何在家中照顧自己

- 減輕疼痛和腫脹的方法：
 - 塗痔瘡藥膏。您無需處方也可以買到痔瘡藥膏。遵照標籤上的用法說明。
 - 坐在一缸暖水裏 15 至 20 分鐘，每天 3 次。您可以把瀉鹽加到水裏。
 - 嘗試坐在冰袋上，每次 10 至 15 分鐘。您與冰袋之間總要有一層布隔開。
- 服用大便軟化劑，使糞便變得較軟及較容易排出。您無需處方也可以買到大便軟化劑。遵照標籤上的用法說明。
- 大便時要放鬆。盡量不要心急。用力和屏住呼吸把糞便('便便')擠出去，會令靜脈受到更大壓力。
- 每次大便後，用柔軟的濕廁紙、濕紙巾或布輕輕地清潔肛門部位。
- 盡量不要長時間坐著或站立。坐在枕頭或'甜甜圈'坐墊上。
- 每天喝 6 至 8 杯水及其他液體。不可喝咖啡、茶或酒。它們會令身體流失更多液體及可能引起便秘。
- 飲食要添加纖維。選吃蔬菜、水果、燕麥及麥麩脆片、全穀麵包以及糙米。

痔瘡 – 續 Hemorrhoids - continued

想知多點，應該詢問：

- 您的家庭醫生
- 您的藥劑師
- 卑詩健康結連(HealthLinkBC) – 致電 8-1-1
(失聰及聽覺不靈人士請打 7-1-1)或上網到
www.HealthLinkBC.ca

改寫自'FK.730.H376 Hemorrhoids' (2007年4月)，獲溫哥華沿岸衛生局允許。

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。