

肛門疾患(痔瘡、肛裂)患者之衛生教育指導

2002/9/10 修訂 (外 31) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

- ✚ 禁食酒類及辛辣、油炸、花生等刺激性食物。
- ✚ 多吃蔬菜、水果，養成每日短時間排便的習慣，盡量避免便秘或下痢。
- ✚ 養成有規律的生活習慣，避免熬夜。
- ✚ 排便後用溫水沖洗肛門。
- ✚ 每天早晚及排便後以溫水坐浴，坐浴時間不宜太長，約十五分至二十分為宜。
- ✚ 避免一直保持同樣姿勢，為除去淤血，偶爾應做些輕微的運動。(坐著工作的人每隔一小時最好能走動三至四分鐘)
- ✚ 灌腸劑與瀉藥之使用，都易養成習慣，故要避免自行購買使用。
- ✚ 有異常的感覺，如：大便帶血，立即找直腸外科醫師就診，勿聽信密醫或廣告，以免弄巧成拙。