

## 痔瘡/肛裂衛生教育指導

痔瘡最常見的症狀為：1. 解便時有少量鮮血 2. 脫痔或脫肛  
3. 肛門疼痛 4. 肛門燒灼感、便意感、膿瘍形成。

肛裂是覆蓋在肛門上的皮膚有小的裂傷，而因此造成疼痛或出血。當一個乾且硬的糞便通過肛門口時，造成一個撕裂傷。其他造成肛裂的原因包括腹瀉和肛門直腸的發炎。典型症狀是解便時會非常的疼痛，而且解出帶血的糞便，因此患者常因害怕疼痛而畏懼解便。急性肛裂通常不需要手術治療，90%的患者可因此癒合。

1. 多吃高纖維的蔬菜水果(所有的蔬果、不限定種類)
  2. 避免刺激性食物，例如辣椒、咖啡、茶、菸酒、油炸物。
  3. 多喝水，每天約 2500cc 以上。
  4. 多運動，避免久站、久蹲、久坐；生活作息要正常，勿熬夜。
  5. 避免用力擦拭肛門。
- 勿自行灌腸或用手挖糞便。勿自行服用瀉藥。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 痔瘡/肛裂衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					