

## 肛門疾患(痔瘡、肛裂)患者之衛生教育指導

### 飲食方面

1. 手術後當天請先試喝水，如無噁心嘔吐即可進食。
2. 手術後當天要進食的當餐，建議採乾飯和配菜方式搭配。
3. 手術後當晚勿攝取過多的水分，以免膀胱脹尿，尿不出來。
4. 預防便秘養成規律生活習慣，採均衡飲食，多吃蔬菜、水果。
5. 多攝取高蛋白，高維他命 C 的食物，以促進傷口的癒合，如：魚、肉、蛋、牛奶、芭樂、柑橘。
6. 避免吃刺激性食物，如辣椒、咖啡、茶。

### 傷口方面

1. 肛門口紗布原則上需加壓 8 小時以上，勿自行拿除。
2. 護理師會依照醫師交代內容，協助在時間上幫你移除紗布。
3. 紗布加壓期間如有強烈的便意感，請知會護理師處理。
4. 依照醫師交代內容，移除紗布後開始執行溫水坐浴。
5. 每天早、晚和每次排大便後須溫水坐浴，約 15 分至 20 分為宜。
6. 溫水坐浴後用小毛巾拭乾患處，減少摩擦和疼痛不適。
7. 結束溫水坐浴後，依照主治醫師所開立的藥膏或噴劑使用。
8. 若有傷口疼痛不適情形請告知護理師，依醫囑可給予止痛

針注射，減輕疼痛。

9. 住院期間建議家屬或同住者一同學習換藥。

#### 排泄方面

1. 觀察解尿是否順暢，注意是否有尿瀦留（膀胱脹尿，尿不出來），請知會護理師處理，必要時依醫囑先注射止痛針後再給予單導。
2. 為評估麻醉後狀況，請於手術後第一次有解尿之後，請通知護理師，以利手術後追蹤。
3. 手術後初次會擔心因肛門傷口疼痛緣故，而不敢解大便，建議可以注射止痛針後，溫水坐浴同時並試著解大便。

#### 活動方面

1. 手術後第一次如廁過程建議有家屬陪伴、協助。
2. 採漸進式活動下床，避免跌倒  
(先坐在床上→坐於床緣→站起身→無頭暈再活動)。
3. 下床過程中若有感頭暈不適，不要勉強下床，等頭暈症狀緩解之後，再由家屬陪伴下協助下床活動。
4. 若如廁解尿後在廁所感頭暈，立即按廁所緊急叫人鈴尋求協助。

#### 日常生活

1. 減少長時間的久坐或久站。

2. 重建每日定時排便的習慣，最好以晚上為佳，使患部大便後能獲得長時間休息、鼓勵白天多喝水、攝食水果。
3. 蹲廁所期間，不要邊解便邊看手機，以免影響解便的感覺。
4. 有便意感隨時去上廁所，不要刻意憋住，以免繼續養成便秘習慣。