

痔瘡預防重於治療

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】 2010.11.15 11:02

am

痔瘡是常見的大腸肛門疾病，並非只有男性易患此病，許多女性亦然。痔瘡常因排便時，夾雜著鮮紅的血，所以傳統醫學名為「痔漏」，痔瘡的英文「Hemorrhoid」源自於希臘文，原意為血流之意，更說明痔瘡常伴隨下血，自古有之，非今人尤甚也。

痔瘡的發作，常因長時間久站或久坐而引發，辦公人員或專櫃小姐都是好發族群，飲食不正常或愛吃刺激性食物，如麻辣火鍋、麻油雞酒等辛辣又高能量食物，易導致胃腸發炎造成腹瀉，以致痔瘡嚴重發作。又有許多人常便秘，造成大便燥結，又少喝水且不愛運動，導致胃腸蠕動緩慢，故容易形成痔瘡。

不只是便秘的人才會罹患痔瘡，根據臨床統計，長期腹瀉的人，約兩成罹患痔瘡。事實上，痔瘡亦常因胃腸感染，導致肛門靜脈瓣發炎而形成紅腫熱痛的痔核，痔瘡隨年齡增長而增加，老化亦會造成血循不良，抵抗力下降，形成痔瘡。

痔瘡可分成外痔與內痔，還有混合痔。在肛門部位裡面，有直腸粘膜與外面皮膚的交接處，有如齒狀物的結構，名為齒狀線，在此線外長

出痔瘡叫外痔，此線內長出痔瘡叫內痔，兩者皆有則名為混合痔。

許多人的痔瘡常合併一些症狀，例如疼痛、發癢，內褲沾有黏液，有時會造成肛門靜脈瓣的嚴重發炎，而有硬塊的劇痛感，甚至亦有脫肛情形發生。

痔瘡可分成四個階段：1. 一般的痔瘡流血、2. 痔瘡若掉出來，可以用手推回去、3. 痔瘡雖用手推回去了，但還是再掉出來、4. 痔瘡長期掉在外面，無法推回去。痔瘡在第3或第4階段，並非內科療法可有效解決，外科手術才可以斷除禍根。

中醫理論，致濕熱下注，燥熱內生，以致經絡阻滯（尤其是肝經環繞陰器），使血液四流鬱積而易發生肛門發生腫脹，誘發痔瘡。中藥方有清熱解毒、活血化瘀，祛腐生肌之功能，均能收到消腫、止血、止痛、促進傷口癒合之功效，可選用黃芩、甘草、知母、黃連、大黃與及苦參圓。

但臨床所見，初期內痔服藥或可有效，倘若內痔已成脫肛嚴重，則應以外科手術配合。

痔瘡預防保健，非常重要。近年來醫界認為，痔瘡應是「與生俱來」的，是一種血管性肉墊，由許多毛細血管靜脈叢及彈性纖維結締組織組成，覆蓋於肛門管，故「防重於治」，是維修痔瘡之道。

日常生活宜注意避免菸、酒，少食咖哩、辣椒及過多炸煎燥熱性食物

及上火水果，如荔枝、龍眼肉、釋迦、榴槿等。飲食多攝取高纖維性食物，如綠色蔬菜類，地瓜葉、紅鳳菜等，避免糞便太硬、太乾燥或便秘。不可久坐、久站、久蹲及熬夜晚睡，多做散步或走動，促進血液循環，舒暢痔瘡患部。

痔瘡初期常造成精神壓力，如害怕疼痛、流血、顧慮某些癌症或擔心術後疼痛，術後失禁等，建議趕緊到醫院求助專業，及早治療，才是上策。(作者為中西醫師)

【2010/11/12 聯合報

