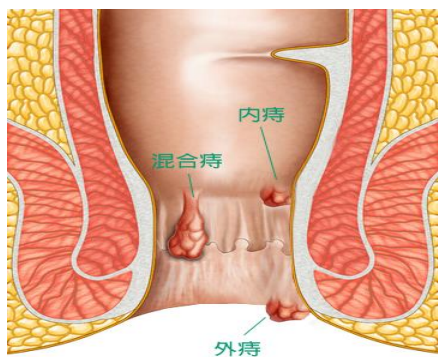


## 一、什麼是產後痔瘡

產後痔瘡多半是妊娠期痔瘡的遺留問題。痔瘡組織本來是正常存在肛門皮下及黏膜下的血管組織，婦女懷孕後由於荷爾蒙的分泌，以及骨盆腔增加的血液供應量，使得肛門附近的血管因鬆弛而充血腫大。此外，隨著胎兒的成長，腹壓增高和子宮增大的壓迫，使靜脈回流受阻而充塞在肛門附近的靜脈造成痔瘡。痔瘡的症狀在妊娠晚期明顯加重，尤其生產時的向下用力，是造成產後痔瘡嚴重充血腫脹的主要原因。



## 二、症狀

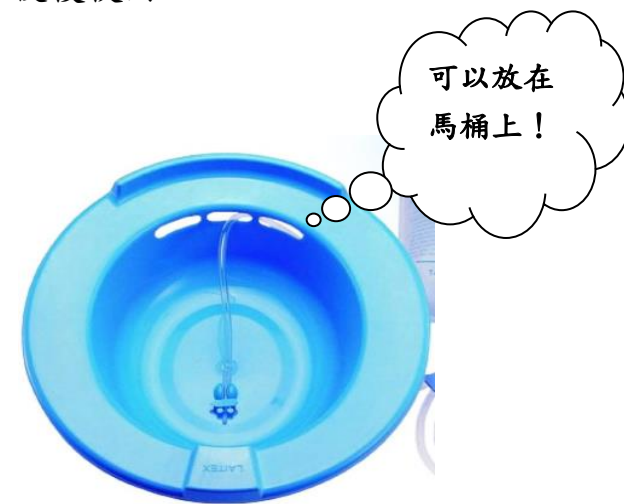
1. 內痔:痔瘡在大便後脫出肛門外，便後可自行回覆。
2. 外痔:當痔瘡脫出肛門外而不能回覆，痔瘡呈紅紫色，會發生難忍的疼痛，產後易出現這種情況。

## 三、護理指導

1. 避免久站、久坐、久蹲。
2. 養成定時排便習慣。
3. 多攝取含纖維的食物如全穀製品、水果、蔬菜等，使大便鬆軟，預防便秘。
4. 避免辛辣、刺激性飲食。
5. 保持肛門處清潔乾燥，每次排便後，採溫水沖洗以減輕疼痛。
6. 經醫師指示局部使用軟膏、栓劑或軟便劑。
7. 每日至少攝取 2000~3000 cc 液體。
8. 使用枕頭或氣圈，放置於臀部

減輕痔瘡壓迫引起疼痛。

9. 利用哺餵嬰兒時，做 10 至 12 次凱格爾氏運動（骨盆底肌肉緊縮動作），可增加直腸區血流量，有利痔瘡復原。
10. 溫水坐浴，可促進肛門周圍血液循環，消腫、止痛。  
方法：以臉盆裝溫水（水溫約為自己本時洗澡水的溫度，以不過燙為原則，將臀部坐入浸泡約 10-15 分鐘，每天 2-3 次，或排便後使用。



11. 懷孕所引起的痔瘡，在產後的一段期間內，通常會自己慢慢復原，並不需要開刀，但若使用坐浴及藥膏後，仍有相當嚴重的不適，建議進一步至直腸外科追蹤治療。



## 產後痔瘡護理指導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166  
101.11 制、110.07 檢.

現代醫療，傳統照顧