

我的 難言之隱……



請問藥師，我在排便的時候常常感覺困難且肛門口疼痛，請問是得到痔瘡了嗎？有沒有什麼藥物或是方法可以改善？

文 / 楊宜璇 臺中慈濟醫院藥師 審閱 / 吳秉峰 臺中慈濟醫院藥師

由於工作忙碌和生活壓力大，再加上飲食精緻化的關係，因此很多人都為了便秘的問題而苦惱，倘若忽視便秘的問題，久而久之便會產生痔瘡，以前曾有過「十男九痔」的說法，但其實痔瘡的發病率是男女相等的，由此可知痔瘡已成為現代人常見的隱疾。

靜脈血管壓力大 突出成痔瘡

肛門內部與直腸底部分布有靜脈叢，靜脈叢的血液流通可促進腸胃蠕動幫助排便，當靜脈叢因為壓力使得靜脈血管曲張充血，造成周邊組織腫脹時，便形成了痔瘡。

造成痔瘡常見的原因有四種：

》便秘：因為糞便長時間累積，增加排便時腹部所使用之力氣，導致肛門周邊靜脈叢壓力增加而腫脹，此為最常產生

痔瘡之原因。

》懷孕：痔瘡亦常見於婦女懷孕後期，此時因為胎兒的壓力使肛門周邊之靜脈叢受到壓迫再加上荷爾蒙改變的關係，容易有痔瘡形成。

》年紀：隨著年紀增加，肛門的周邊靜脈叢會變得較無彈性，因此容易腫脹形成痔瘡。

》遺傳：少部份患者是因為遺傳關係，使得肛門的靜脈壁較薄，易因壓力產生腫脹。

內外痔分級與症狀

▲內痔：由肛門口向肛門內部二~四公分所形成之組織腫脹稱為內痔，可依其大小及嚴重度分為四種等級。

》第一級：在肛門內壁之靜脈叢有輕微腫脹，於肛門口不可見之痔瘡，此一等級之痔瘡是最普遍的類型。

》第二級：靜脈叢腫脹較第一級嚴重，排便時會受壓力影響突出肛門外，待排便完畢後會自動縮回。

》第三級：在沒有排便的情況下，腫脹的組織會突出肛門外，因此患者會感覺到肛門口有腫脹物，可藉由手指將腫脹的組織推回肛門內部。

》第四級：腫脹之組織無法藉由外力推回肛門內部，持續突出於肛門口。

症狀會依嚴重度而有所改變，在內痔形成初期通常不會感覺到疼痛，而較常見的症狀是排便後有流血的情況，當嚴重度增加時會導致粘液改變，粘液會刺激肛門周邊的皮膚進而產生疼痛、搔癢之不適感。在第三級到第四級時候，容易產生之併發症為痔瘡內部形成血塊(血栓)，此一併發症雖不常見，但會加重疼痛的感覺。

▲外痔：在肛門口之邊緣所形成之小腫塊。外痔多半沒有明顯症狀，然而當痔瘡內部形成血塊時則須馬上治療，在血栓形成後的四十八至七十二小時是疼痛

的高峰期，同時會伴隨有出血的症狀，約七~十天後疼痛感會逐漸消失。

去「痔」不二法 多動多水多蔬果

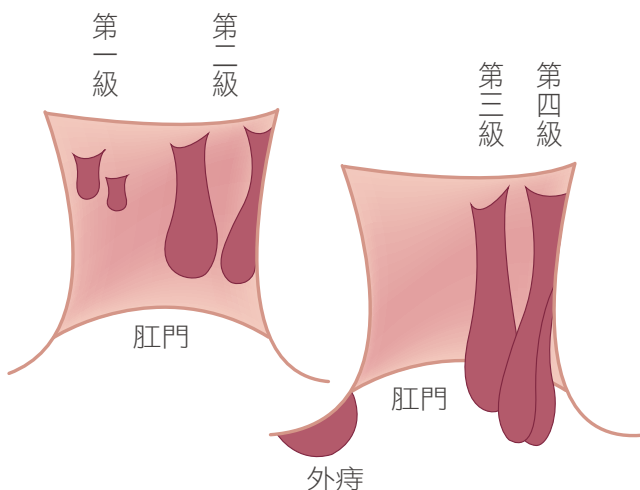
由於便秘是造成痔瘡的主因，因此治療方面最主要的就是要養成良好的排便習慣，避免便秘的情形，方法如下：

》攝取足量膳食纖維，多吃蔬菜水果，亦可在藥局購買富含纖維質的保健食品，例如：卵葉車前草果殼 (ispaghula)、甲基纖維素 (methylcellulose)、麥麩 (bran)。

》多喝水，成人每日建議量為兩公升，如此可幫助軟化糞便，減少便秘的情形。避免服用含可待因 (Codeine) 成份之止痛藥，當有便意產生時，儘快如廁，養成定時排便的習慣。

》藥物治療的部份常見的有痔瘡軟膏或是肛門塞劑 (如表)，但藥物只能緩解因痔瘡造成不適，因此，仍需要日常生活作息的調整來改善，如此才能避免痔瘡找上門喔！👤

內痔四種等級與外痔示意圖



Polycresolsulfonate & Cinchocaine (雅柏痔)- 塞劑

》症狀較嚴重時1天可使用2~3次，每次1顆塞劑，待症狀緩解後可減少為一天1次，每次1顆塞劑。

Hydroxypolyethoxydodecane & Chlorocarvacrol (益痔康)- 軟膏

》每晚睡前使用，使用前須先將肛門清洗乾淨並且用乾淨的布擦乾。
外痔：直接將軟膏塗抹在肛門口。
內痔：需利用輔助器將藥膏慢慢的擠入肛門內部。