

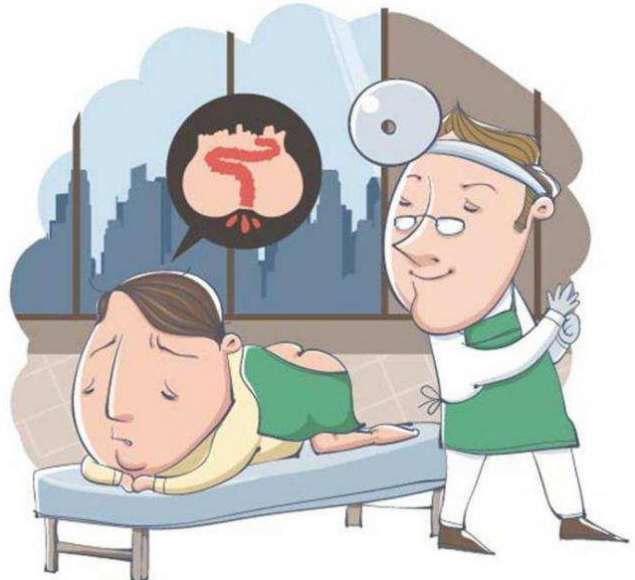
## 肛門疾病(痔瘡、肛裂)患者注意事項

### 一、生活飲食注意事項：

- (一) 禁食酒類及辛辣、油炸、花生等刺激性食物。
- (二) 多吃蔬菜、水果，養成每天短時間排便的習慣，儘量避免便秘或下痢。
- (三) 養成規律的生活習慣，適當運動，避免熬夜。
- (四) 排便後用溫水沖洗肛門。
- (五) 每天早晚及排便後以溫水沖洗或坐浴，坐浴時間不宜太長，約 5~10 分鐘為宜。
- (六) 避免一直保持同樣姿勢，為去除瘀血，應偶爾做些輕微的運動(坐著工作者每隔一小時最好能走動 3~4 分鐘)。
- (七) 使用灌腸劑與瀉藥，都易養成習慣，故要避免自行購買使用。
- (八) 有異常感覺時，如大便帶血，應立刻找直腸外科醫生就診，勿聽信密醫或廣告，以免弄巧成拙。

### 二、外用藥使用方法：

- (一) 肛門栓劑：栓劑除去鋁箔或塑膠外包裝後，經水濕潤，用手指將栓劑由較圓滑的一端塞入肛門通過括約肌，(約塞入 5 公分或食指長度的深度)，夾住兩臀以免栓劑排出的衝動及反應。
- (二) 肛門軟膏：先把手及肛門部位洗淨並擦乾，將少量乳膏或軟膏塗於肛門口周圍，並按摩數分鐘以利藥物吸收作用。



**新泰綜合醫院 關心您！**