

芭芭拉·貝克 著
Barbara Becker
陳金城 譯
游耀東 審訂

如何解除

◆ RELIEF FROM CHRONIC HEMORRHOIDS ◆

痔瘡



本書提供你一個重享健康、活力、自在的實用計劃。

診斷：尋找適切的醫師，篩除其他疾病。

治療：從飲食及生活型態改變到手術及非手術的治療，或採行替代性療法。

痔瘡是多數成人的問題，然而沒有人願意討論，

它會造成不適、嚴重疼痛、出血，

有時甚至與嚴重腸胃道疾病症狀相同，因此必須由醫師診斷。

你祇要了解下列事項，相信痔瘡是可以治療且容易紓解的。

治療，從何形成，什麼人最容易得，什麼症狀像癌症或其他嚴重疾病。

痔瘡是多到適切的醫療——那些問題應請教醫師，要做那些檢查。

痔瘡是飲食及生活型態改變有助於預防或降低痔瘡的發生。

它會造成要手術，何時不要，或採替代性治療。

有時甚至食建議、運動建議、食物纖維含量表及個人健康日誌，

可以幫助你解除煩人的痔瘡的最佳方法。

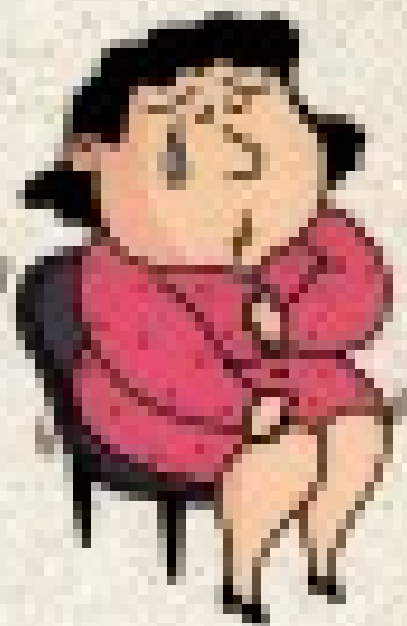
DELL

醫療叢書

11

如何解除

痔瘡



▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

▲ 如何解除「痛苦」的痔瘡，請看「如何解除痔瘡」。

如何解除

如何解除痔瘡

11

如何解除痔瘡 / 芭芭拉·貝克原著；陳金城譯
-- 初版. -- 臺北市：躍昇文化出版；[臺
北縣]中和市：三友總經銷，民83
面；公分. -- (Dell醫學叢書；11)
譯自：Relief from chronic hemorrhoids
ISBN 957-630-301-X(平裝)

1. 痔 - 疾病

415.565

83004080

RELIEF FROM CHRONIC HEMORRHOIDS

by Barbara Becker

Copyright (C) 1992 by Lynn Sonberg Book, Services.

Translation Copyright (C) 1994, by Culture & Life

All Rights Reserved. Published by arrangement with Dell Publishing,
division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., New York.

New York, 10103, U.S.A.

版權代理／博達著作權代理有限公司

版權所有・翻印必究

●Dell醫療叢書11●

ISBN 957-630-301-x

如何解除痔瘡

原著者／芭芭拉·貝克

譯者／陳金城

審訂／游耀東

發行人／吳貴仁

責任編輯／吳秀梅·周嘉慧

編審／曾美珠

美術編輯／彌彌

出版者／躍昇文化事業有限公司

製作部／台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話／(02)7031828 7057118

傳真／(02)7024333

劃撥帳號／1188888-8

法律顧問／謝天仁律師

印刷／世和印製企業有限公司

電話／(02)2233866

總經銷／三友圖書公司

地址／中和市中山路二段327巷11弄17號5樓

電話／(02)2405600 2405707 2482395

傳真／(02)2409284

登記證／局版台業字第3994號

初版／中華民國83年7月

定價／新台幣150元

關於痔瘡

●半數以上的人，在三十歲以前會得到痔瘡，有些人更早及十五歲即有痔瘡。

●許多人可能得了痔瘡仍不認識痔瘡。

●增加飲食中纖維素攝取是預防痔瘡，並且減輕痔瘡所造成種種症狀的最好方法之一。

●就婦女而言，引發痔瘡最常見的原因是懷孕。

祇要生活型態改變就能預防甚至完全倖免於痔瘡的種種不適與疼痛，若再加上有效的藥物治療，你就更能掌握並預防痔瘡的糾纏了。

如何解除痔瘡

作者●芭芭拉·貝克
Barbara Becker

譯者●陳金城

審訂●游耀東

封面設計●彌彌

Barbara Becker

如何

◆ RELIEF FROM CHRONIC HEMORRHOIDS ◆

解除痔瘡

如何解除痔瘡★目次

前 言 005

引 言 007

第1章★一個敏感的話題 013

第2章★什麼是問題所在 031

第3章★篩除其他嚴重的問題 045

第4章★讓你自己更舒適 063

第5章★健康生活三部曲 083

第6章★飲食中多加點纖維 105

第7章★摘除痔瘡 131

第8章★與痔瘡共存 155

附 錄 ★台灣常用食品纖維含量 163

附 錄 ★名詞解釋 181

前 言

就現代人而言，痔瘡可說是一個常見的毛病，約有一半以上的成年人口有這個困擾，症狀嚴重的程度因人而異，在我的經驗裏，如果不考慮其他特殊狀況，這些痔瘡病人常忍受了病情以外的更多不適。然而對他們（甚至是那些慢性痔瘡急性發作者）而言，本書將為他們燃起了一絲希望。

這本清晰而富教育性的書將會解釋病因，提供讀者一些有關痔瘡的知識，透過這些知識與了解，可以更有效的處理這些問題。

許多得痔瘡的人，拒絕向醫師求助，除了難以啓口外，他們害怕痔瘡與癌症或一些嚴重的疾病有

關。雖然這兩者截然不同，但他們的直覺或許是對的，因為痔瘡的症狀有時與其他一些嚴重的疾病相似。爲了說明這個重要的觀點，作者歸納這些病狀，並強調只有醫師可以分辨出痔瘡與其他諸如息肉、癌症或性病等較嚴重毛病的不同。

雖然醫療專業人員高品質的照顧是無可取代的，然而這類型態的書籍，依然可當做醫病的有效輔助，因此，我將此書推薦給我的病人及同事。

史蒂芬·Z·布朗迪 醫師

(Steven Z. Brandeis, M. D., F.A.C.S., F.A.C.R.S.)

美國外科學會專科醫師、美國大腸直腸外科學會專科醫師

紐約市醫院外科主治醫師、比佛利醫院外科主治醫師

006

如 何 解 除 痔 瘡

引 言

在過去，某些社會禁忌與刻板的道德規範沿襲著這樣的看法：某些事情不應在文雅的社交場合中討論，甚至連健康的或人體問題也包含其中。今天，我們比較能坦然地面對自己的身體，它幾乎不再是醫學上的秘密，可以和朋友在比賽後泡澡時討論，也可以在醫師的候診間與完全陌生的人談論。

痔瘡的疼痛不僅造成不適，同時也造成許多尷尬，更不難理解為什麼時至今日痔瘡這種個人問題仍然令人羞於啓齒。為此，縱使有很多人為痔瘡所困，但除了醫師與病人之間的討論外，幾乎沒有人能夠公開討論痔瘡。

經歷過痔瘡的發作才會了解到它們所帶來的痛苦，除了嚴重的不適和疼痛外，甚至會流血，令人難以久坐，畏懼如廁，情況皆令人沮喪。

然而，不管你相信與否，雖然它與許多嚴重的腸胃道疾病有相同的症狀，但痔瘡就是痔瘡，很少會造成其他內科的問題，縱使是慢性患者也是如此。正常的生活型態是治療痔瘡最好的處方：倘若遵循高纖維飲食，喝大量的水和適度運動，痔瘡不僅可以預防，還能有效治療，令你忽略它的存在。最後，對那些必須摘除痔瘡的病人而言，新的技術使這些過程更快、更精巧、更沒有痛苦。

很自然地，如果你得了痔瘡，會希望保守這個祕密，然而更聰明的抉擇是，讓醫師知道，你與醫師都是自己健康的照顧夥伴，儘可能告訴醫師自己

如何的不舒服，並且問怎樣做會比較好。本書所能提供的也正是這些基本知識的傳達。第一章中你可學知痔瘡如何形成（與靜脈曲張相同），和得病原因；那些人容易得病，實際上有多少人為此所苦？你將會了解到飲食、如廁習慣和活動程度與痔瘡之間的關係，及痔瘡是多麼令人困擾。

因為只有醫師能作正確的診斷，所以有症狀時，尋求一個專業的評估相當重要。縱使你相當確定那僅是痔瘡而已，仍需要醫師來證實自己的臆測，並篩除其他嚴重疾病的可能性。第二章談及痔瘡的症狀；該向那一類醫師求診，可能會是何種診斷，因為痔瘡有不同的種類。

繼而，第三章會告訴你其他腸胃道疾病的基本常識，既然痔瘡與一些嚴重的疾病有相同的症狀，

因此對它們作個一般性的了解相當重要，然而，這僅是多提供你一些資訊，教你如何找尋其他的發生原因罷了。

同時，你可能也會非常希望「坐下來」這件事能夠輕鬆自在，運用各種減輕痛苦的方法可以幫你暫時達到這個目標，然而沒有一種方法是長久之計。第四章將會告訴你如何有效而安全的使用這些方法及如何治療痔瘡。

如果你願意讓每天的生活做一些改變，是可以預防痔瘡發作的，這與現在所強調預防心臟病及癌症的健康生活型態相同，飲食與運動對痔瘡也相當有效，當你讀了第五章你就會知道為什麼，並了解高纖維飲食及聰明的運動計畫，對你絕對有好處。或許，痔瘡會自行消退是件令人相當動心的事，然

而如何在治療上扮演一個更積極的角色，第六章會告訴你該怎么做。

偶爾醫師會建議那些對其他治療方式沒有反應的病人將痔瘡拿掉，雖然這種想法並不一定適合每個人，但是對那些自覺已經輸掉這場戰役的人而言，不失為一種受歡迎的解決之道。令人鼓舞的是，傳統痔瘡手術在今天並不是唯一摘除痔瘡的方法，第七章將談到手術治療及許多其他的技術，以及預期每種不同方法可能的經驗。

有時雖然用盡各種方法來解決這個惱人的老問題，結果卻往往令人沮喪，一些不合時宜的發作，會讓人覺得悲哀，對自己的身體形象感到恐慌及懷疑，質疑為什麼是自己得到痔瘡，然而仍然有許多方法能讓你跑在痔瘡發生的前頭（一些簡單的記錄

就能幫你預防痔瘡發作)。第八章會告訴你如何做一個生活型態日誌，幫助你克服這些問題，享受愉快的生活。

大部份你所需要的知識這本書裏都有，繼續讀下去不要停，你會覺得這些觀念相當不錯；與醫師談談並在生活型態上做個小改變，會讓你過得更好；繼續嘗試，你將會對自己所做的一切感到滿意。

第 1 章



一個敏感的話題

龍先生是一家國營公司的銷售經理，整天的時間都被許多的會議、與重要客戶的商業午餐所佔滿；每天穿著妥當後他便匆忙的趕到辦公室，開始一天的工作。雖然龍先生並不用在辦公桌前坐上一個小時，但毫無止境的會議和豪華餐廳的應酬卻折磨著他，背地裏他最希望的是打個電話回辦公室大聲地說：「拜託重新安排所有的商業約會，痔瘡快害死我了。」

當然，他不會這麼做，像他們這類地位的人很少會這樣做，幸而，他實在太忙了，忙到沒有時間