

讓您不再坐立難安

完全 消痔手冊



痔瘡治療權威
醫學博士 前田昭二◎著

陳永寬◎譯

正常的飲食
規律地排便
適當的運動
徹底解決頑固的痔瘡



ガンコな“お痔さん”さようなら
Copyright©1993 by Shouji Maeda。
Japanese edition publishing by
株式会社ごま書房。
版權代理：宏儒企業有限公司
All rights reserved

初版一刷／1999年10月
二刷／

定價160元

常見病家庭醫療顧問 [32]
完全消痔手冊

作者——前田昭二
譯者——陳永寬
主編——羅煥耿
責任編輯——羅煥耿
編輯——翟瑾荃、黃敏華
美編——鍾愛蕾、林逸敏

發行人——林正村
出版者——世潮出版有限公司
地址——台北縣新店市民生路19號5樓

電話／（〇二）二二一八三二七七
傳真／（〇二）二二一八三二三九
郵撥／一七五二八〇九三
局版台業字第五一〇八號

電腦排版——辰皓電腦排版股份有限公司
製版廠——國信印製企業有限公司
印刷廠——三華印製企業有限公司

※版權所有・翻印必究

●本書如有缺頁、裝訂錯誤請寄回本社更換

常見病家庭醫療顧問③②

完全消痔手冊

前田昭二◎著

陳永寬◎譯



本書原名爲《向頑固的痔瘡說再見》
現易名爲《完全消痔手冊》出版

序言

相信不管在誰的生活周遭，總是會碰到幾個性格上喜怒無常，或者是一旦提出了什麼主張，無論談話的對象是誰都不稍加退讓的老人吧！而在本書裡所要討論的主題——痔瘡，其特質就和上述的老人有十分相似之處。

基於對痔瘡有這種頑固難纏的印象，因此筆者就把本書內容的編寫上，歸納為四個方向來探討：1. 痔瘡的基礎知識。2. 避免痔瘡發作的家庭對應法。3. 外出時因應痔瘡的各種方法。4. 不讓痔瘡患者傷腦筋的醫院對應法。

換言之，本書的編著便是要幫助那些每天為痔瘡所苦的人們。因為一般被痔瘡困擾不已的患者們，雖然對這種疾病的認知稍嫌不足，但多數人還是想要靠自己的力量偷偷治療。除此之外，乾脆相信偏方或消極地默默忍耐者亦不在少數。總而言之，在患者的心裡，仍舊十分排斥去醫院治療，而寧可使用登載在報紙、雜誌中誇大不實之秘方。殊不知，此舉將會導致痔瘡的日漸惡化乃至於一發不可收拾嗎？

大家都曉得，在一般人經常罹患的疾病中，最讓人感到頭痛的就是蛀牙了。不

過，僅次於蛀牙的麻煩毛病究竟是什麼呢？其正確答案便是本書的主題——痔瘡。根據估計，每三個成年人中，就有一人患有痔瘡，而換個角度來看，人類的牙齒共有三十二顆，但屁股可只有一個，所以痔瘡之高罹患率由此可見一斑。

如前所述，大家已明白到屁股只有一個，所以，當然是無可替代的囉！但是，面對著如此重要的器官，即使是身為痔瘡患者中之一員，卻仍抱著漠不關心的態度，而逕行諸如：長時間久坐、在廁所裡過分使勁、每天喝得酩酊大醉等會讓痔瘡更加嚴重的事情。

到了最後，痔瘡就會在你盡情享樂的興頭上，突然地發作起來，讓你如同置身於地獄一般。更有甚者，還有人因為在會議裡痔瘡出血之故，而不得不召來救護車送到醫院做緊急治療呢！

所以，爲了要和痔瘡做巧妙的對應起見，請把每天的生活檢討作爲重心。舉例來說，像是每天早上要有規律地排便，注意飲食生活的正常以預防便秘，每天要做適當的運動避免屁股溢血等……，都是保持健康所不可或缺的基本條件，在此，謹衷心地期望各位看過本書的讀者們，能夠真正地向頑固的痔瘡說再見。

目錄

序言 3

第一章 痔瘡的基礎知識

- 1 ◆ 痔瘡有三種類型 16
- 2 ◆ 痔瘡並非是男性特有的疾病 18
- 3 ◆ 身為母親者請注意嬰兒所罹患的痔 20
- 4 ◆ 父母有痔瘡的話，孩子容易罹患痔瘡？ 22
- 5 ◆ 疣痔會從單方面開始惡化 24
- 6 ◆ 裂痔是一種發生在肛門的「割傷」現象 26
- 7 ◆ 發現痔瘻要儘速就醫 28
- 8 ◆ 痔瘻是因大便中的細菌所引起的感染症 30
- 9 ◆ 痔瘡持續出血會導致貧血 32

第二章 避免痔瘡發作的家庭對應法

- 10 ◆ 從臀部出血的顏色，來判斷疾病的性質 34
- 11 ◆ 由於痔瘡的緣故，也可能使癌症的發現延遲 37
- 12 ◆ 不太疼痛又不會再發的最新式手術 39
- 13 ◆ 唇部和肛門具有相似的知覺 41
- 14 ◆ 每天早上的順暢排便可預防痔瘡 44
- 15 ◆ 提早十分鐘起床，就可以順暢排便 46
- 16 ◆ 早上做個五分鐘體操，一天的心情頓覺清爽 47
- 17 ◆ 趕時間的話，請先深呼吸二、三次再使勁 49
- 18 ◆ 排便時間控制在三分鐘之內為佳 50
- 19 ◆ 不要把報紙及雜誌帶進廁所閱讀 51
- 20 ◆ 在寒冷的早晨，可事先準備一條圍毯 52
- 21 ◆ 每天應在廁所裡清洗屁股 54
- 22 ◆ 事先準備便能有效率地清洗屁股 56

38 ◆ 瀉藥有兩種類型	85
39 ◆ 一天一顆蘋果，是保護腹部的自然整腸劑	87
40 ◆ 為了防止痔瘡惡化，要保持洗澡及坐浴的習慣	88
41 ◆ 每天只要入浴五分鐘，便能夠消除肛門的疲勞	91
42 ◆ 稍熱的淋浴能變成適當的止痛劑	92
43 ◆ 使用淋浴或坐浴時，要充分地清洗臀部	94
44 ◆ 在坐浴時，請輕輕使用脫脂棉清洗肛門	95
45 ◆ 絕對不可以用肥皂來清洗臀部	96
46 ◆ 痔核不易回復時，只要在熱水裡將其推進即可	98
47 ◆ 在浴缸內做一、二分鐘的轉腰運動可消除便秘	99
48 ◆ 入浴後撲上爽身粉，可防止臀部出汗	100
49 ◆ 洗完澡，讓身體充分乾燥後再穿上內衣	101
50 ◆ 臀部健康管理的關鍵，取決於安適的睡眠	103
51 ◆ 不能止血時，速俯臥休息	105
52 ◆ 以「頭低臀高」的方式處置不易壓回去的痔核	108

第三章 外出時因應痔瘡的各種方法

- 53 ◆ 當痔瘡產生激痛時，以毛巾熱敷臀部 110
- 54 ◆ 把痔核推進去時，務必將口張開用力呼氣 111
- 55 ◆ 先使背骨彎曲後，就較容易塞入栓劑 113
- 56 ◆ 使用栓劑時如果覺得癢，應馬上停止使用 115
- 57 ◆ 睡前的「痔瘡體操」，可消除臀部的疲勞 117
- 58 ◆ 每晚五分鐘的腹式呼吸，可使翌晨的通便順暢 118
- 59 ◆ 在床上也能做的簡易排便按摩 119
- 60 ◆ 鋪上稍硬的墊被，就可有效地消除臀部疲勞 121
- 61 ◆ 為了臀部而活動身體，就可促進新陳代謝活潑化 124
- 62 ◆ 以步行來補充運動之不足 126
- 63 ◆ 上班時，要換上利於步行的運動鞋 128
- 64 ◆ 利用等車的空檔多多走動 129
- 65 ◆ 常做「肛門運動」，能收強化臀部之效 130

- 66 ◆ 事務工作較多的人，偶爾也要起身活動一下身體 132
- 67 ◆ 為了避免臀部受寒，椅子上應放置座墊 133
- 68 ◆ 勿採用那種會使臀部深陷的椅子 134
- 69 ◆ 在冷氣開放的室內，準備襪子及圍毯 136
- 70 ◆ 工作中覺得疼痛時，可做「向椅子鞠躬」運動 137
- 71 ◆ 要進行長時間的會議或商談時，可先塞入栓劑 138
- 72 ◆ 選購富通氣性的棉製內褲 139
- 73 ◆ 冬天外出時，可穿著衛生褲禦寒 140
- 74 ◆ 想再來一杯時，就是結束飲酒的最佳時機 142
- 75 ◆ 快速減輕症狀的「危機脫離法」 143
- 76 ◆ 在排便時出血，應馬上離開廁所稍事休息 145
- 77 ◆ 欲確實止血，可將衛生紙揉成團塞入肛門 147
- 78 ◆ 使用栓劑，就可使突出的痔輕易地回歸原位 148
- 79 ◆ 痔核脫出時，要訣為從柔軟處推入 149
- 80 ◆ 外出時，不要忘記準備肛門洗淨劑以及軟膏 151

第四章 不讓痔瘡患者傷腦筋的醫院對應法

- 81 ◆ 沒有肛門洗淨劑時，以潮濕的紗布擦拭也可以 153
- 82 ◆ 將軟膏塗在衛生紙上擦拭患部，就不會傷害臀部 154
- 83 ◆ 為了預防萬一，務必攜帶「痔急救箱」 155
- 84 ◆ 運動前先在臀部貼上婦女的生理用品 157
- 85 ◆ 收集萬一需上醫院時所必要的資訊 160
- 86 ◆ 決定醫院前，要先瞭解朋友或親人的治療結果 162
- 87 ◆ 選擇醫院時，可先和家庭醫師詳談 163
- 88 ◆ 找離家約三十分鐘以內路程的醫院為佳 164
- 89 ◆ 事先收集資訊，以因應突如其來的疼痛及出血 166
- 90 ◆ 特別注意手術後再發及後遺症的情形 167
- 91 ◆ 選擇一位肯詳聽症狀並仔細說明的醫生 169
- 92 ◆ 避免前往宣稱不必動手術的醫院 171
- 93 ◆ 即使醫師已宣稱治療無望，也請勿放棄希望 173

- 94 ◆ 若對治療方式有疑慮，可要求轉院 174
- 95 ◆ 早期診斷、早期治療，便能獲得痊癒 176
- 96 ◆ 當痔瘡能自動回復時，就是不以手術治療的契機 179
- 97 ◆ 持續出血時，應到醫院進行「定期檢診」 180
- 98 ◆ 因痔瘡而入院診治期間，一併進行癌症的檢查 181
- 99 ◆ 一旦出現黑血時，儘速前往醫院診治為宜 182
- 100 ◆ 就職前便將痔瘡完全治好 183
- 101 ◆ 雖然只是初期的痔瘡，但也要在婚前就把它治好 184
- 102 ◆ 赴海外服務時，一定要去醫院做行前診治 186
- 103 ◆ 初次前往醫院診療，應先把自覺症狀寫下來 187
- 104 ◆ 「自我診斷」不一定正確 188
- 105 ◆ 新式手術只要在麻醉中就能完成，不會疼痛 190
- 106 ◆ 從先入院的「前輩」身上詢問有用的資訊 192
- 107 ◆ 多利用暑假或連續假期來動手術 193
- 108 ◆ 住院時，可順便做綜合健康檢查 194

109	◆ 可將住院期間化為充電時間	196
110	◆ 入院期間，是檢討過去生活的絕佳時機	197
111	◆ 把每天的食物記錄下來，以作為出院後的參考	199
112	◆ 讓大便軟化，是防止手術後疼痛的重點	200
113	◆ 欲在手術後一個月內出國，事先要與醫師商量	202
114	◆ 出院後一個禮拜才能安心地開始運動	203
115	◆ 手術後若有輕微的出血或疼痛，也要告知醫師	204

第一章

痔瘡的基礎知識

1 痔瘡有三種類型

痔瘡雖然是大家都很熟悉的一種疾病，但依其種類來分，大致有疣痔、裂痔以及痔瘰等三種。而在其中，以疣痔佔了全體患者的百分之六十以上。

「疣痔」，正式的名稱應該叫做痔核，其主要原因，多半是由肛門的靜脈瘤或是肛門直腸海綿體的血管肥大所引起。而有關痔核發生的位置，也有著內、外之分，一般如果光從比例上來看的話，以罹患內痔核的人佔了大多數。所以，通常我們所稱的「痔瘡」，其實指的就是內痔核。

至於內痔核的初期症狀則是出血，也就是大部分都會在排便後引起出血現象，但卻沒有疼痛的感覺；不過，倘若罹患的是外痔核的話，其伴隨而來的疼痛感便是一大特徵。

接著，僅次於疣痔的症狀就是裂痔，正確的學名叫做裂肛；所謂裂肛，恰如其名般，就是因排出硬便時在肛門引起之割傷現象。

而一旦產生了傷口後，每次於排便之際便會產生疼痛，但是，因人的正常反應