



## 痔瘡之護理指導



97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修

- 一、均衡飲食的攝取，避免刺激性的食物，如菸酒、辣椒、油炸物，及不易消化等食物。
- 二、保持定時排便習慣，以防止便秘，多攝取水分、牛奶、水果、蔬菜等高纖食品，必要時服用輕瀉劑。
- 三、避免熬夜、過度疲勞，宜睡眠充足，避免久站、久坐、久蹲。
- 四、如有排便，解便過程避免過度用力或太久，且不可用力擦拭肛門，請以溫水清洗肛門及周圍皮膚。
- 五、溫水坐浴，可減輕傷口腫脹疼痛，並促進血液循環；請用臉盆裝八分滿溫水，浸泡整個臀部 5-10 分鐘左右，一天約 3-4 次，排便後需加浸泡一次，擦乾後再塗上藥膏。  
勿施加壓力
- 六、請按時服藥，止痛藥原則上每 4-6 小時服用，若傷口較痛時，可再加服用一次。
- 七、若有下列情況，請您立刻至急診室看診：高燒、畏寒或噁心、嘔吐、疼痛、傷口大量的滲血。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您