

懷孕婦女及痔瘡

大腸直腸外科 李興中 醫師

痔瘡是直腸末端，肛門口動靜脈叢(痔核)發生病變，痔瘡成因有：1. 內痔叢靜脈，上及下痔靜脈叢分佈區不正常的擴張，2. 痔動靜脈交通的不正常擴張，3. 肛門緩衝區向下移位或脫垂，4. 肛門襯墊組織系統的破壞下移。

出血、疼痛、脫垂、肛癢、排便困難等是痔瘡的主要症狀。懷孕婦女比一般人更容易患痔瘡，因為妊娠會引起腹部壓力增高，隨著子宮逐漸擴大，下腔靜脈受壓也日益加重，妨礙下肢血液回流，使得痔核經常在充血狀態，胎位不正時壓迫更為明顯。子宮也會直接影響直腸末端，阻礙糞便排泄。由於用力排便及痔核充血，痔核襯墊組織受損下移，痔瘡發作了，孕婦分娩的時候用力過度，痔瘡會更嚴重，造成脫肛、出血及劇痛。 妊娠期間體內激素含量增加，水鈉滯留，腸蠕動減緩，血管擴張，這也是誘發痔瘡的因素，另一方面，孕婦的一般活動量降低，胃腸蠕動減慢，糞便在腸內停留時間較長，糞便內水份被再吸收導致大便乾燥，更加重排便困難。乾燥的糞便在排泄時擦破痔黏膜而出血，甚至使原有的痔核脫垂於肛門外而水腫、壞死。罹患痔瘡的孕婦往往因肛門劇烈疼痛，行動不方便而更怕排便，形成惡性循環。

懷孕的婦女應定期到醫院檢查，除婦產科外還應到大腸直腸外科檢查及接受衛教。雖然大多數的孕婦排便後出血是因痔瘡作怪，但有些時候可能是直腸肛門瘻肉或惡性腫瘤引起，因此不可輕視以免延誤病情。

孕婦在妊娠期應保持大便通暢，避免排便時閱讀報章、雜誌，因為長時間蹲坐馬桶會導致局部過度充血。飲食方面，應多吃綠色蔬菜及水果來預防便秘。

每日便後及沐浴時用溫水沖洗肛門三到五分鐘，可改善肛門局部血液循環。

中國馬王堆漢墓帛書(五十二病方)，據考證是已知最早的醫學方書，其中載有治療痔瘡的熏蒸療法：

- 血痔，以溺熟煮一牡鼠，以氣燙。取秋竹煮之，而以氣薰其有，已。

講的就是用小便煮母鼠以及用水煮秋竹所冒出的蒸氣薰治痔瘡。與現代用溫水沖洗肛門及坐浴具有異曲同工之妙。

痔瘡與肛門疾病之預防：正確的控制排便方式

導致痔瘡疾病最可能的原因是不正常的排便方法，當用力排便時，肛門括約肌會放鬆，痔核充血，痔核懸吊系統下降以利糞便排出，但時間一久懸吊系統內的結締組織因彈性疲乏，造成懸吊系統與肛門括約肌間之固定鬆弛，結果導致痔核脫垂，形成痔瘡，更嚴重則發生脫肛。如果痔核懸吊系統所承受之壓力降低則其結締組織彈性疲乏亦會減小，痔瘡即可避免。所以正確的控制排便方式可以降低痔核懸吊系統的鬆弛速度，而能預防或減緩痔瘡、脫肛之形成。

甚麼是正確的排便方式呢？就是當有便意時坐到馬桶上，順勢用力將糞便排出，然後立即提肛收縮肛門，接著放鬆等待下一波的便意，如此重覆上述動作，直到將所有糞便排淨隨即離開不可久坐馬桶。

肛門括約肌之收縮可以減少痔核充血，促使懸吊系統恢復原位，避免其結締組織受傷而致彈性疲乏，以達到預防肛門痔瘡疾病。

不正確的排便方式，是指坐在馬桶上不斷的用力，想一次將所有糞便排出或當糞便排出後無提肛收縮肛門括約肌之動作，例如經常習慣於坐在馬桶上閱讀報章雜誌，就是犯了這種毛病，疏乎了正常的提肛反射。不正確的排便方式除了會導致痔瘡外，亦會促使骨盆腔下降造成女性直腸膨出，以及陰部神經拉傷。女性直腸膨出是直腸向陰道方向脫垂，亦即疝氣的一種。患者常自訴有便意感但糞便排不出或感覺解不乾淨陰部神經拉傷使其所控制的肛門括約肌收縮無力，厲害時可導致大便失禁。

常言：預防勝於治療，痔瘡發作尤其痛苦，因此以上述正確的排便方式預防痔瘡，其方法簡單、易懂、不花錢、且無副作用。

下面為一則簡易口訣：糞便排出後、用力把肛提，放鬆等一會、直到便意去，正確排便法、免受痔瘡欺。

以正確的排便方式配合食用高纖維的蔬菜、水果，以及便後或沐浴後經常做溫熱水坐浴，則效果更佳。

一旦發生痔瘡、脫肛，最好即早就醫，一般治療方法是用內痔結紮法，此法有別於中醫之外痔結紮，無痛不須麻醉，只須五分鐘時間不須住院立即見效，不影響日常生活，結紮後五到七天痔瘡自然脫落，隨糞便排出。

肛門疾病(痔瘡，肛裂)患者注意事項

1. 禁食酒類及辛辣，油炸花生等刺激性食物.
2. 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.
3. 養成規律的生活習慣，適當運動，避免熬夜.
4. 排便後用溫水沖洗肛門.
5. 每天早晚及排便後以溫水沖洗或坐浴，坐浴時間不宜太長，約五到十分鐘為宜.
6. 避免一直保持同樣姿勢，為去除瘀血，應偶而做些輕微的運動. 坐著工作者每隔一小時最好能走動三，四分鐘.
7. 使用灌腸劑與瀉藥，都易養成習慣，故要避免自行購買使用.
8. 有異常感覺時，如大便帶血，應立刻找直腸外科醫師就診，勿聽信密醫或廣告，以免弄巧成拙.

肛門外用藥品的使用方法：

- 肛門栓劑：栓劑除去鋁鉑或塑膠外包裝後. 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進去 5 公分或食指長度. 夾住兩臀以免栓劑排出的衝動及反應.
- 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用.