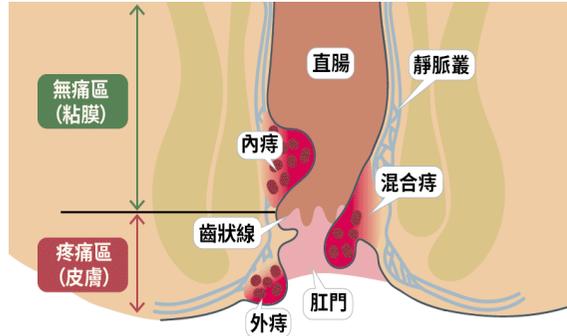


痔瘡照護指導

注意事項：

1. 避免久坐、久站。
2. 養成定時排便習慣。
3. 多喝水、多攝取含纖維的食物：水果、蔬菜，使大便鬆軟，預防便秘。



4. 保持肛門處清潔、乾燥，便後用水沖洗肛門。
5. 避免熬夜、過度勞累、喝酒或進食辣椒等刺激食物，易引發疼痛。

6. 便後出血、痔瘡脫出時，坐浴後可趴臥在床上休息。
7. 依醫師指示局部使用軟膏及軟便劑。
8. 定期返院檢查(掛一般外科或大腸直腸外科)。

溫水坐浴

可促進肛門周圍血液循環消腫、止痛。

※坐浴方法：以臉盆裝溫水(以不燙手為限度)，將臀部坐入浸泡約5-10分鐘，每天2-3次。



資料來源：照片由網路截取