

痔瘡，是一種肛門部位的常見疾病。有些患者痛起來坐立不安甚或排便出血；但也有人完全沒有任何症狀，卻在體檢時才被告知患有痔瘡，到底什麼人容易患上痔瘡？治療是否一定要開刀？什麼情況下才需求醫？這次小編邀請到外科專科醫生高彩華分享痔瘡的成因，並介紹最新的手術方案。



外科專科醫生  
高彩華

痔瘡可分內痔和外痔，兩者雖各有不同症狀，但原來九成痔瘡病人都是「混合痔」，即同時有內外痔，其生長位置橫跨齒狀線上下，初期會痛也會出血。

痔瘡其實是正常的身體組織，由肛門的細小血管和結締組織形成，如同幾個軟墊，作用是完全隔離空氣及液體，從而防止失禁。但當肛門附近的血管長期受壓，導致血液循環不佳，久而久之出現靜脈曲張，令軟墊血管膨脹和組織凸出，導致相關症狀就會形成痔瘡。

以下四類人士屬於痔瘡的高危群組：

■ **長者**：一般較少活動，加上腸道蠕動較慢，所以較大機會有便秘，大便時需要經常用力，容易形成痔瘡。而隨着年齡增加，痔瘡組織的彈性及強度會減低，亦較易出現痔瘡垂脫。

■ **盆腔壓力增加者**：例如長期便秘或腹瀉，常參與舉重/健身等運動。

■ **長期坐着的人**：久坐會令血液循環欠佳，增加肛門血管壓力。

■ **孕婦**：因胎兒壓着媽咪腹腔會導致血管受壓，另一個原因則是受荷爾蒙影響。

當感覺到或摸到自己的肛門有異時，許多人也不好意思去求醫問診，往往拖到疼痛難耐或嚴重影響生活時才求醫。高彩華提醒，痔瘡常見的症狀如大便出血或覺得肛門有異物，可能會和結直腸癌病徵混淆。他分享病例指，曾經有位50歲女士，大便持續出血一年，她亦覺得肛門有異物，但一

直沒特別理會。過了一年情況沒改善，出血量越來越多，最終發現是直腸癌第四期。所以最安全的做法是盡早諮詢醫生，判斷清楚是純粹痔瘡問題，還是需要做其他檢查去確定沒有其他大腸疾病。

### 「痔療」手術分三種

「痔療」方法可以分成非手術方式及手術方式，到底選擇哪個方法，有以下幾個因素，如患者的主要困擾是什麼？是出血/脫垂/痛？這也是醫生考慮選擇不同的手術的因素。基本上「痔療」方案都是度身訂造，醫生需要了解詳細情況再和病人仔細研究，一同討論最適合的方案。

■ **傳統痔瘡切除手術**：是最徹底的方法，可一次處理外痔和內痔問題，復發率低，屬於治療痔瘡的黃金標準，但手術後有外露傷口，病人會較痛楚。

■ **多普勒超音波引導痔瘡動脈結紮術**：利用超聲波準確探測痔瘡血管位置，並落針結紮，切斷痔瘡的血液供應令它枯萎凋謝，手術後沒有外露傷口，痛楚輕微。但不能處理外痔或嚴重垂脫的問題。

■ **痔瘡槍手術**：利用環狀痔瘡切除器進行肛切除，將鬆弛的肛門組織拉回肛管內的位置。手術後會有一排金屬釘在腸內。由於沒有外露的傷口，痛楚輕微，不需要傷口護理，復原時間比傳統手術短。但復發率較傳統手術高。痔瘡槍亦有可能發生極罕有的併發症及後遺症，病人可向醫生詳細了解。

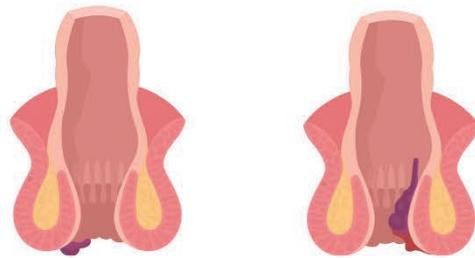
### 非手術方式 有復發風險

■ **橡皮圈結紮術**：醫生會使用橡皮圈紮着痔瘡，阻斷血液供應，使痔瘡萎縮及自動脫落。附近的組織會結疤，將軟墊組織拉回正常位置，避免垂脫或出血。橡皮圈結紮術只適合用於部分內痔，過程約數分鐘，可以在診所內進行，無需麻醉，病人復原快，但復發率較高。

# 痔瘡為何找上你？



### 內外痔位置圖



**外痔**：位於肛管齒狀線以下，可能肉眼可見，病人可能自己摸得到。

**內痔**：生長在肛門內齒狀線以上，從外表是看不出來的。



### 預防從生活習慣開始

- **改善飲食**：改善飲食習慣包括進食多些生果、蔬菜，及增加飲用流質飲品。
- **規律排便**：排便時避免長期用力、避免長時間坐着及保持有規律的排便習慣均有幫助。
- **恒常運動**：定期做運動更可促進血液循環，減少患上痔瘡的機會。
- **避免久坐**：如果工作需要長時間維持坐姿的話，你可以站立或步行一會作為短暫休息。
- **水洗減痛**：用溫水在浴盆洗澡能有助減輕肛門疼痛。
- **冰敷紓痛**：情況嚴重者，可用冰敷在患處幫助紓緩疼痛及腫脹。
- 如果發現大便帶血或懷疑患上痔瘡的話，應徵詢醫生的專業意見。

資料來源：衛生防護中心

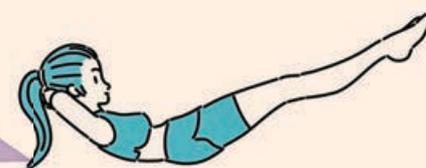
### 甩掉便秘 運動3招



#### 抬臀運動

**目標**：可以用到腹部、下背部肌肉，刺激腸胃蠕動。

- 平躺在瑜伽墊上，雙腳微開與肩同寬。
- 屈膝踩地，縮小腹，用力將骨盆往前頂。
- 停10秒，重複15次。



#### 空中抬腿

**目標**：可以用到腹部、腿部肌肉，刺激腸胃蠕動。

- 平躺在瑜伽墊上，雙腳微開與肩同寬。
- 雙肘往後，微微撐起上半身。雙腳伸直，輪流上下擺動。
- 重複1分鐘。



#### 轉腰運動

**目標**：可以用到腹部、下背部肌肉，刺激腸胃蠕動。

- 雙手伸直拿球，與肩同寬，擺在胸前，雙腳微開與肩同寬。
- 身體轉向左邊，感覺到側腰有拉伸到，停留10秒轉向右邊。
- 來回重複15次。