

# 痔瘡療法全面睇

痔瘡是外科最常見的疾病之一，坊間更有「十人九痔」之說，病發時候的腫痛及出血現象，令人難受。外科專科醫生黃博熙表示，近年因痔瘡而求診的病人人數有上升趨勢，其中第二及第三期的混合痔病人人數最多；據衛生防護中心的數據顯示，於二〇一六年全港因痔瘡病患而需入院的多達二萬六千人。今期就由黃醫生為讀者介紹關於痔瘡的成因、病徵以及治療方法。

大公報記者 湯艾加



▲飲食方面宜多食菜

◀外科專科醫生黃博熙指因痔瘡求診的病人近年趨增  
大公報記者湯艾加攝



▲患者不妨多踏單車，促進下肢血液循環

◀痔瘡發作時，會對患者生活造成不同程度的影響

痔瘡由初期發展到嚴重狀態，往往需時數月或數年，大部分患者的病徵時好時壞。外科專科醫生黃博熙表示，痔瘡的嚴重程度會隨年齡增長而逐漸加劇，男性患者數目尤多；女性方面，懷孕孕期末三個月由於胎兒壓着盆骨血管，容易令她們痔瘡病發。

## 飲食+運動可預防

何謂痔瘡？

痔瘡本是肛門的細小血管和結締組織，正常情況下為一個肛墊，是肛門軟組織。痔瘡患者病發時會有充血腫脹垂現象，引致不適、痛楚或流血。

如何分類？

痔瘡可分為內痔和外痔，徵狀取決於其類型，通常痔瘡變大或發炎時才會引發

徵狀。內痔通常會出現大便帶血、肛門痕癢等；而外痔則會產生肛門出血、肛門感到疼痛以及出現腫脹的徵狀。

醫學界將痔瘡分為四個等級，每個等級都有不同的痔瘡徵狀及嚴重性：

Ⅰ.痔瘡在肛門內，不會凸出；

Ⅱ.痔瘡跌出肛門口，但會自動縮回肛門內；

Ⅲ.痔瘡跌出肛門口，不能自動縮回，需要動手推回肛門內；

Ⅳ.痔瘡長期處於肛門外，無法用手推回肛門內，患者或有痕癢、疼痛。

黃醫生表示，痔瘡成因多樣，與飲食習慣和生活習慣有莫大關係，改變不良習慣有助於預防產生痔瘡，亦可減緩痔瘡病況的發展。飲食方面應採用多菜少肉的飲食原則，以及增加進食纖維，這都可減免

便秘發生。通過改善排便狀況，對於痔瘡的預防和緩解相當有效。

同時，適當的運動亦是有效的方式，痔瘡的形成與下肢靜脈血管曲張的成因相近。黃醫生建議患者增加雙腿的運動，如踏單車、跑步、遠足等，促進下肢血液循環，改善徵狀。此外，控制大便時間亦非常重要，不少人會在排便時看書或使用手機，從而在不知不覺間增加了排便時間，令肛門位置處於長期充血狀態，容易導致痔瘡更加嚴重。

## 水解技術「溶」痔

針對痔瘡的治療有藥物或手術治療方式，視乎患者的徵狀而定。藥物治療包括口服藥物或局部藥物如栓劑或軟膏等，有助舒緩痔瘡引起的病徵及不適，如果藥物

治療效果不明顯，病人就需要考慮進行醫療程序。

手術治療包括傳統痔瘡切除手術、橡皮圈結紮術、痔瘡槍切除術，以及痔瘡水解技術。

**傳統痔瘡切除術：**歷史悠久，採用這方法治療痔瘡的病人最多，對於大部分痔瘡患者都適用。病人需要住院、接受麻醉，術後恢復期較長。

**痔瘡槍切除術：**用即棄式手術器械輔助進行痔瘡治療，只須將痔瘡推進肛門內約三至五厘米，將鬆脫出的內痔黏膜切除，傷口不會外露且復原比傳統手術快，是過去幾年採用的手術方法之一。

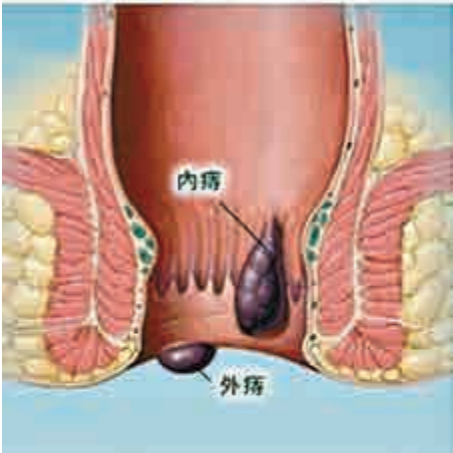
**橡皮圈結紮術：**以橡皮圈將痔瘡底部紮緊，令其缺血脫落，此法快捷且價格便宜，但部分病人可能會出現劇痛、出血及

治療失敗現象。

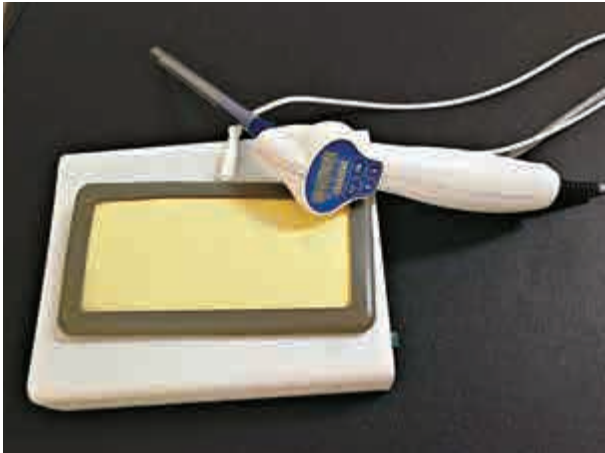
**痔瘡水解技術：**二〇一五年從美國引入的治療技術，利用微電流溶解痔瘡血管細胞裏的水分，從而阻斷血管的供應，令痔瘡自然凋謝並由身體吸收，患者不用住院開刀，毋須麻醉亦不會影響上班上學，治療完成後可恢復日常活動。

黃醫生提醒，其實患有痔瘡很常見，不必諱疾忌醫，建議患者積極面對並及早接受治療，避免令病情越來越嚴重。當痔瘡發展至第二、三或四期時，患者的生活或者已經大受影響，若飲食控制不能成功舒緩徵狀，須早作治療。

除痔瘡以外，其他疾病亦會導致大便帶血的徵狀。如果發現大便帶血或懷疑患上痔瘡的話，大家應徵詢醫生的專業意見。



◀痔瘡分內痔和外痔



掃描QR Code  
上大公網瀏覽  
更多健康資訊

◀微電流痔瘡  
水解儀器  
大公報記者  
湯艾加攝



## 中醫治痔雙管齊下



### 杏林細語

大公報記者 陳惠芳

有說十個男人九個痔，事實上，痔瘡可發生在男或女身上。

中醫和西醫對於治療痔瘡，有不同方法，今期訪問了註冊中醫藍永豪。他指，痔是直腸末端黏膜下和肛管皮膚下的直腸靜脈叢發生擴大、曲張所形成的柔軟靜脈團，或是肛緣皮膚結締組織增生或肛管皮下靜脈曲張破裂形成的隆起物。根據發病部位不同，痔分為內痔、外痔及混合痔。中醫常以內服中藥及外治法作為治療，具體方法如下：內服中藥處方適用於初期內痔，或痔核嵌頓繼發感染；傳統中醫的外治法包括手法回納、應用枯痔釘、結紮法等。

問到內痔是否較難發現？他說：「內痔是生於肛門齒線以上，直腸末端黏膜下的曲張痔靜脈團，常有便後滴血及痔核脫出，若脫出難以回納者，可形成嵌頓，產生腫脹、劇痛，甚至糜爛、壞死。」

藍醫師表示，中醫透過望聞問切，必要時會進行相關檢查，以確定病人是否患上內痔；並會作適當轉介，讓病人進行相關檢查，以排除其他肛門直腸疾病病變。內痔以便血、痔核脫出、肛門不適感為特徵，傳統中醫療法如結紮療法，是內痔的重要治法。若痔瘡發生嵌頓



◀註冊中醫藍永豪指痔瘡患者應多吃蔬果

，手法回納後，建議休息一至兩天；若應用枯痔釘、結紮法者，術後建議休息一至七天，以利康復。

至於痔瘡患者坐水泡可減輕痛楚，原因何在？他稱，由於痔瘡患者多有肛門墜脹不適感，坐水泡或可減輕不適感覺，從而減輕痛楚。若痔瘡反覆發作並併發嚴重或複雜的病情，又或在中醫綜合治療方法效果有限的情況下，患者可考慮西醫手術治療。

問到患者平日有什麼需要注意？藍醫師說：「預防與調攝方面，當保持大便通暢，定時排便，大便時不要久蹲；保持肛門部清潔，堅持便後用冷開水坐浴；少食辛辣刺激之品，多吃蔬菜水果；及時治療腸道急、慢性病變，病向淺中醫。」



### 玲心絮語

劉錦玲

不要看輕路邊的花草樹木或室內的一盆盆小小的植物盆栽，因為它們很可能對你和我有奇妙的治療作用！有研究及報告指出，親近大自然是可以幫助我們減壓及放鬆心情，經常接觸大自然環境更可改善我們的身心健康。

近年有一種治療叫「生態療法」（Ecotherapy），這種療法是通過接觸大自然來幫助病患者康復。有部分治療師更發現，這種療法對有情緒和行為問題困擾的兒童有顯著的效果。不論是身處戶外的大自然環境或在富有田園感覺的室內空間，只要有大自然氣息的感覺，置身在這種氣氛的環境中，會對我們的身心健康有一定的好處。

據報告指出，經常接近大自然或身在類似的空間，會幫助我們克服社交上的疏離感或孤單的感覺，這有助我們舒緩壓力和負面情緒，進而有正面的心情

## 奇妙的生態療法

去發展生活上或工作上的技能，從而增加尋找工作、升職或轉工的機會。這種療法帶來的效益和做運動的好處，十分相近。生活在人煙稠密地區的人，能夠為自己爭取時間和空間去接近大自然，實在不容易。不過，親近大自然其實可以有許多種方式，除了園藝和盆栽的種植，到公園或郊野的地方走走，或者像「發哥」周潤發組織行山活動，大家也可考慮去幫一些園林設施做義工，參與除草及栽種的工作。

其他研究亦發現，親近大自然可以幫助我們改善身心健康和提高我們大腦的專注力，有助減低城市居民經常感到情緒困擾，如焦慮、抑鬱或其他精神問題的風險。根據多項研究，基本不接觸大自然環境如花園等的城市居民遭遇心理問題的機率，比住在草木繁盛的公園附近的人要高；而報告顯示，城市居民在親近大自然之後，體內壓力荷爾蒙的水平立即就會低於近來沒走出過家門的人的水平。這報告顯示，大自然的環境是會改變人的情緒。

接近大自然不單有視覺上的滿足感，更可有嗅覺和味覺的收穫。我近年非常喜歡園藝，看着自己親手種的植物由小小的幾片葉慢慢長大成一大棵植物，心裏面不期然有一份莫名的喜悅。除了種植，接近大自然也可以是單純地去觀賞植物；當人身處大自然中，心情會感到舒暢，同時也會感受到大自然的偉大和生命力的奧妙！而很多植物本身據說是有淨化空氣的作用，如：吊蘭、虎尾蘭、富貴竹、仙人掌、多肉植物、蘆薈、常春藤、九里香等，都對我們身體有正面的影響。

我很享受在大自然的感覺，由初時種黃金葛及吊蘭等室內植物，到近年有空在園地上種「臭草」、薰衣草、薄荷、鼠尾草、迷迭香、仙人掌和繡球花等不同的植物，發現每一種植物都有其獨特的香氣和色澤。能經常聞到陣陣的天然香氣和看着不同的色彩，不單令人心曠神怡，更可驅煩解憂。從今天起，多去親近大自然吧！

作者簡介：劉錦玲曾在影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。