

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、適當運動及避免熬夜。
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，應立刻找直腸外科大夫就診，勿聽信密醫或廣告，以免弄巧成拙。