

肛門局部保健的幾點建議

- 1.飲食方面：每日攝取至少 2~3 公升水分；每日至少攝取 30~40 毫克高纖食物，每日攝取足夠的水分，多吃富含水溶性纖維的食物，如：仙草、愛玉、木耳、銀耳、木瓜、香蕉等，幫助腸道蠕動；避免不易消化、易脹氣及刺激性食物，如：糯米類食物、麻辣火鍋、汽水／可樂、酒、薑母鴨、吸菸、辣椒、麻油雞...等，及不易嚼碎的食物。
- 2.避免便秘，養成定時排便的習慣，如飯後 30 分鐘、早晨散步、運動後，解便時不宜久坐或久蹲，避免超過 15 分鐘；腹部順時針按摩，排便後物用力擦拭肛門。
- 3.必要時依照醫師指示服用緩瀉劑或止瀉劑。
- 4.可多做肛門收縮放鬆的運動，尤其在溫水坐浴時。
 - (1)肛門運動：此乃一種不拘時間、不佔空間、不用姿勢的運動，方法極為簡單，緩緩收縮肛門，如小便中止似的，然後馬上放鬆；如此收縮、放鬆的動作反覆練習，每次宜作 5~10 分鐘。
 - (2)溫水坐浴：適用腹瀉、痔瘡、瘻管或肛裂病人，可以促進血循舒暢病灶，於便後立刻施行者最為見效，次數不限，視個人客觀環境而定，但以多多益善為原則，每天 2~3 次，每次 10~15 分鐘，能放鬆括約肌，減少局部刺激與搔癢感。
- 5.如有任何疑問，請掛本院直腸外科門診，詢問醫師。
- 6.活動作息：避免熬夜、避免久站、久坐、久蹲、不要在廁所閱讀書報。
- 7.規律運動：每天適量運動有助於腸道健康，預防便秘與痔瘡復發。



參考資料：

楊雅馨、洪基翔（2025）。有「痔」難伸！痔瘡療法多，該如何選擇？好心肝（109期），35-39頁。

臺北榮民總醫院（2023 年 06 月 02 日）。肛門局部保健的建議。<https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/374>