



痔瘡

文・圖／梁金銅

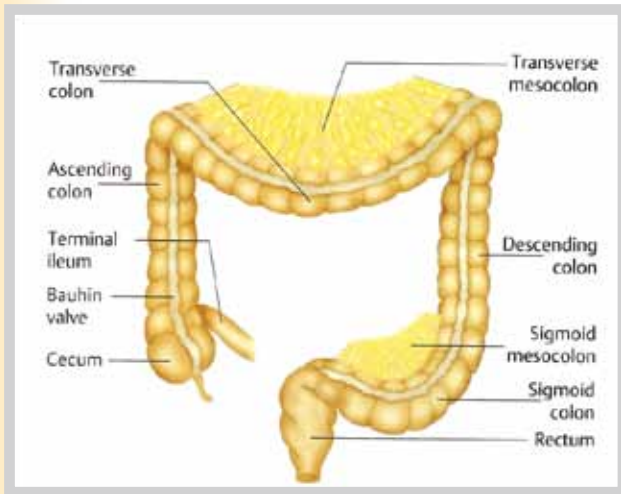


圖1：大腸的解剖構造。

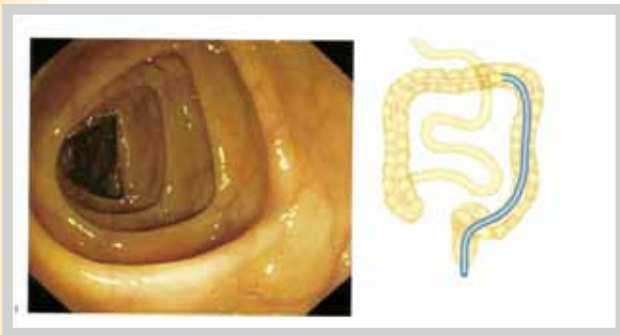


圖2：正常的大腸黏膜內視鏡外觀。



圖3：嗜食肉類讓結腸外堆積太多脂肪。

由於飲食的纖維不足，加上缺少體能活動，現代人經常有便秘和痔瘡的困擾。

食物進入口腔後經過6公尺的「長途旅行」至肛門排出的過程，稱為食糜通過時間（transit time）。一般人吃過早餐後，至中午即感到飢餓，所以胃的排空時間約4小時，而食物通過小腸的時間約6小時，一般人每天排便一次，因此大部分消化殘渣通過大腸直腸的時間最久，約需14小時。

大腸直腸的總長度約150公分，在腹腔中呈「U」字型，最末端距離肛門口15公分以內的腸段稱為直腸（圖1）。消化殘渣進入右側大腸（上升結腸、橫結腸）時呈稀糊狀，然後前進速度逐漸減緩，水分逐漸被吸收，使得消化殘渣在左側大腸（降結腸、乙狀結腸）中逐漸成固體狀。當糞便在直腸中的存量達250cc左右時，人體經由自律神經反射產生便意，此時腹壓增加，骨盆底肌肉及肛門括約肌協調性地收縮與放鬆，然後排便。（圖2）

即使平常自認為健康的人都會有便秘的經驗。便秘是一種主觀的感受，有的人認為沒有天天排便就是便秘，而一般的症狀是糞便量少、大便很細（small caliber stool），或又乾又硬如羊大便、排便時相當困難、沒有便意或解便解不乾淨，或排便時感到肛門疼痛。其實，1至3天內排便一次都算正常。一般便秘的定義是一週排便次數少於3次。

長期便秘會加速直腸結腸的老化，而肉食則是破壞直腸結腸健康的最大元兇，由於肉類含有大量脂肪和膽固醇，若持續攝取過量，加上缺少食物纖維，則脂肪易堆積在腸壁，腸壁會變厚、變硬，增加排便困難。（圖3）

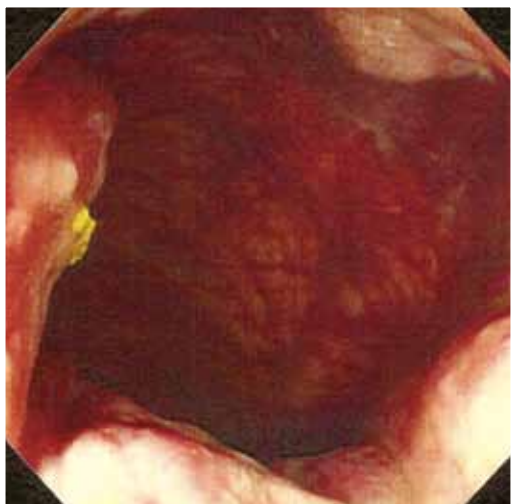


圖4：內痔。



圖5：外痔（脫肛）。

痔瘡是因長期排便習慣不良造成肛門黏膜血管退化，意即用力不當，使肛門管黏膜下層的靜脈發生曲張（圖4）。若長期承受太大的張力，久而久之，造成黏膜和肛門周圍皮膚的脫垂，患者常感到肛門部分突出，此即所謂「脫肛」（圖5）。

痔瘡的成因

痔瘡發生的位置有3，在病患平躺時，位於肛門3、7、11點鐘的方向，因為肛門的引流靜脈即在此3點。若排便情況未見改善，靜脈曲張會嚴重至布滿肛門四周，儼然是「向日葵」的模樣。

至於肛門用力不當，最常見的原因為慢性便秘或腹瀉，而懷孕婦女因胎頭壓迫阻礙血液循環、先天體質造成肛門太緊、賀爾蒙分泌，以及肝硬化、慢性咳嗽、甚至骨盆腫瘤等，均可能引發痔瘡。

痔瘡的種類

痔瘡分為「內痔」、「外痔」、「混合痔」三種。人體的肛門管中、約肛門外緣以上2公分處有一稱為「鋸齒線」的構造，在此線以上的痔瘡稱內痔，此線以下稱外痔，若二者兼具則稱混合痔。由於「鋸齒線」以下的肛門管神經支配與

體表相似，對疼痛的刺激反應均十分敏銳，故外痔主要的症狀為疼痛，尤其當痔瘡出血而形成血塊堆積成所謂「痔核」時，更是疼痛難忍。至於「鋸齒線」以上的神經支配則與內臟相似，對疼痛的感覺較遲鈍，故內痔主要的症狀為出血或直腸有灼熱感。

痔瘡在治療上分成4級：第一級是沒有明顯的突出；第二級是雖有突出但會自動縮回；第三級是突出的痔瘡必須用手推回；第四級則已無法推回。

痔瘡的併發症

痔瘡常見的症狀包括脫肛、出血、疼痛、劇癢、便後肛門無法擦拭乾淨。若沒有治療，可能造成慢性貧血，或因持續腫脹而導致組織壞死。

痔瘡的治療方法

由於痔瘡主要是由排便不順所引起，因此治療痔瘡首重改善排便習慣。慢性便秘患者可藉著多攝取水分、高纖維飲食，或服用軟便劑、瀉劑、消腫藥物等予以改善。市面上的「消痔丸」多含有軟便、瀉劑及消腫的成分。慢性腹瀉患者必須服用止瀉劑。

痔瘡發作時忌食「上火」的食物，如辛辣、



油炸、花生、濃咖啡、酒精等。可在溫水中坐浴，能促進肛門部血液循環，放鬆肛門括約肌以緩解疼痛，是不錯的做法。

若要尋求積極的治療，則有：

- (1) 注射療法：用5%的酚溶液注射在痔瘡根部，使靜脈叢纖維化，此部位感覺較遲鈍，不會產生劇痛。
 - (2) 橡皮筋結紮：將橡皮筋套在痔瘡根部，使其自然腐爛脫落。此法只可用於內痔，且一次只能結紮1或2顆痔瘡，否則病患結紮後可能會感到十分疼痛。
 - (3) 冷凍療法：將冷凍棒插入患部破壞痔瘡。由於此種方法精準度不高，效果有限，並不推薦。
 - (4) 電燒或鐳射療法：將痔瘡燒灼掉。此種方法，與冷凍療法相似，並不推薦。
 - (5) 諧波刀痔核切除術：此種方法適用超音波刀，將痔瘡切除。然醫材需自費。
 - (6) 痔瘡環狀切除固定術：近來很多人接受這種術式，其優點是手術後較不疼痛。然而，醫師必須有相當的經驗，否則容易產生肛門狹窄，慢性疼痛或感染等。另外，此術式較適合緩解內痔脫垂或出血，對嚴重的外痔並不適合，而且病患也必須自費醫材。
 - (7) 傳統手術療法：傳統手術療法可將內外痔全部切除，及對肛門的贅肉作整形，治療效果最好，而且全部在健保給付的範圍，但缺點是術後較痛。然而，所謂「長痛不如短痛」，此種方法仍是目前最值得推薦的。
- 至於什麼時候要選擇徹底的手術療法？其

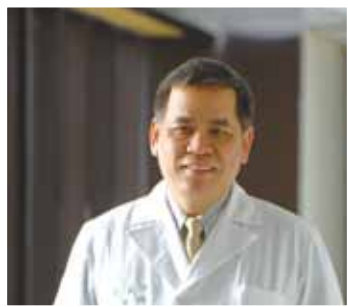
實，大部分的痔瘡可經由改善排便狀況、消腫藥物或坐浴而得到改善；當痔核形成而造成劇痛時，可在局部麻醉下於門診進行血栓切除術；各種不同程度的內痔可以藉重複橡皮筋結紮的方式治療。而治療痔瘡的目的是在改善生活品質，必須根據病人的情況做判斷，痔瘡的症狀十分主觀，若病人安之若素，不急於動刀，反之，若病人覺得頗為難受，即使輕微也可手術。

痔瘡保健常識

俗語說「十男九痔」，道出男性普遍有痔瘡的困擾，但事實上女性痔瘡患者並不少於男性。以下條列10大保健之道：

- (1) 保持排便的順暢；
- (2) 不要把報紙或雜誌帶進廁所閱讀；
- (3) 多攝取纖維質，多喝水，避免食用辛辣物、酒精及濃咖啡；
- (4) 生活習慣要正常，避免熬夜或久坐；
- (5) 家常菜才是預防和消除便秘最有效的健康食品；
- (6) 保持適度的運動，如提早一站下車，以步行的方式彌補運動不足；
- (7) 每天以清水洗臀部並保持乾燥；
- (8) 溫水坐浴是保持臀部健康的良策；
- (9) 痔瘡症狀發生時請找合格的醫師確定，以免延遲發現癌症的時間；
- (10) 不要諱疾忌醫，早期診斷、早期治療。

總之，養成良好的生活習慣，便秘和痔瘡就不上身。■（本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉醫師）



梁金銅小檔案

1987年臺大醫學系畢業，1999年臺大醫學院臨床所博士班畢業。現任臺大醫院大腸直腸外科主任、臺大醫學院外科教授。專長：大腸直腸癌外科腫瘤學、直腸肛門疾病。