

肛門局部保健的幾點建議

- 一、注意飲食：保持均衡飲食避免刺激性食物，如酒、辣椒及不易嚼碎的食物。
 - 二、保持大便定時習慣，預防便秘，宜多吃水果、蔬菜、蜂蜜、牛奶，必要時吃輕瀉劑。
 - 三、適度的運動，避免同一姿勢過久，如久站、久坐、久蹲，宜多做肛門收縮及放鬆之運動。如廁時，亦應速戰速決，少做無謂逗留。
 - 四、便後避免用力擦拭肛門。
 - 五、洗屁股比洗臉重要，便後宜以溫水清洗肛門。
 - 六、痔瘡、瘻管、肛裂患者，應多行溫水坐浴，可以促進血行，舒暢病灶，尤於便後立刻施行者最為見效。此外，次數不限，視各人客觀環境而定，但以多益善為原則。
 - 七、如有持續性的大便帶血或大便習慣不正常，應前往醫院接受檢查及治療。
- 方法：用大型臉盆或浴缸盛置溫水（以不燙手為限度），將整個臀部坐入盆內五—十分鐘，浴後將肛門周圍擦乾。

臺中榮民總醫院大腸直腸外科