有便祕 就有痔瘡嗎？

小美是上班族 OL，每天工作加班忙碌，又是三餐在外，假日在家也總是窩在沙發看電視，很少運動，不過最讓她困擾的是便祕了，每次排便時，一坐在馬桶就坐好久，甚至有時候要去藥局買通便藥。有一天上廁所發現解便出血，緊張得跑來門診求治，經詳細檢查後發現是痔瘡作怪，經飲食、運動及藥物的協助下，現在每天排便都很順利…那痔瘡與便祕有關嗎？

俗話說十男九痔，在臨床經驗中，女性的病人也不在少數，有時甚至比男性還多，可見痔瘡患者之多而且普遍。痔瘡是最常見的肛門疾病，任何年齡的人都可能發生痔瘡，只是大小及嚴重程度不同而已，50 歲以上平均每 2 個人就有 1 位曾罹患痔瘡。

痔瘡是肛門口黏膜下的靜脈叢，也是一種人體正常的軟墊組織，每個人都有。只不過，隨著時間變化，這些靜脈叢可能因某些因素而鬆弛，進而朝肛門口下墜並脫出，形成所謂的痔瘡。

痔瘡一般分為內痔與外痔，在肛門位置有個叫齒狀線的地方，齒狀線以上的肛門黏膜，它就跟內臟一樣，對疼痛不敏銳。內痔就是長在齒狀線以上，因此在症狀表現上，比較不會痛。純粹的內痣，最常見的就是大便無痛出血，通常病人會覺得直腸肛門老是熱熱的有灼熱感不舒服。如果是齒狀線以下，這裡的皮膚感覺是跟體表一樣，感覺非常敏銳，一旦有痔瘡出血所造成的血卡在這裡，便會劇痛而造成典型的坐立難安。嚴重的患者，不但解便出血，有時候還會有脫肛的現象。

為什麼說便祕是痔瘡發生與發作的重要因素?

便祕是消化道一種最為常見的臨床症狀，男女老少都可能發生。食物進入胃腸道後，經過消化吸收，一般經過 24～48 小時就可將食物殘渣形成糞便而排出體外。若食物殘渣在腸腔內滯留時間過長，水分被大量吸收導致糞便過分乾燥、堅硬，就會擾亂了正常的排便規律。對不同的病人來說，便祕有不同的涵義，常見的症狀有：排便次數明顯減少(每週小於 3 次)、糞便乾硬、常有排便困難感(包括費力排便、排出困難或不完全、排便費時及需其他方法輔助排便)等現象。這些情況都容易造成直腸和肛門部的血液循環不良，因而容易產生痔瘡。

由於痔瘡的產生主要是因為排便不順暢引起，因此痔瘡的治療首重改善排便習慣：

1. 避免進食過少或食品過於精緻、缺乏纖維，以免對結腸運動的刺激減少。
2. 避免排便習慣受到干擾：在精神因素、生活規律的改變、長途旅行過度疲勞等未能及時排便的情況下，易引起便祕。
3. 避免濫用瀉藥：濫用瀉藥會使腸道的敏感性減弱，形成對某些瀉藥的依賴性，造成便祕。
4. 合理安排生活和工作，特別是腹肌的鍛練有利於胃腸功能的改善，對於久坐少動和精神高度集中的腦力勞動者更為重要。
5. 養成良好的排便習慣：每日定時排便，形成條件反射，建立良好的排便規律。有便意時不要忽視，及時排便。排便的環境和姿勢儘量方便，免得抑制便意、破壞排便習慣。
6. 建議患者每天至少喝 6 杯 250ml 的水，並養成定時排便的習慣，清晨可以說是一天之中補充水分的最佳時機，因為清晨飲水可以使腸胃馬上甦醒過來，刺激蠕動、防止便祕。
7. 最多坐在馬桶上 5～10 分鐘。長期坐著會減少肛門附近的血液回流，增加痔瘡的形成。

至於痔瘡的治療方式，對於輕度痔瘡可使用軟便劑、痔瘡外用藥膏或栓劑及其他非手術（如：橡皮筋結紮法、紅外線燒灼治療法等）的治療方法，而對於較嚴重程度的痔瘡就必須以外科手術方法治療，來緩解或解決痔瘡及其引起之併發症，例如慢性出血造成貧血，若是發生痔瘡脫垂、潰瘍等影響生活作息的情形，就需要採取積極的治療。

所謂預防勝於治療，規律的生活，以及良好的排便習慣，是預防痔瘡最好的辦法。

外科部大腸直腸外科主治醫師　林本仁