



中醫助您鬥「痔」高昂

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 張益賓

什麼是痔瘡？

痔瘡是直腸和肛門附近的肌肉、微血管及結締組織的結構出現膨大、脫垂或破裂，甚至有血栓的異常，根據部位可分成外痔與內痔，位於肛門與直腸交界一鋸齒狀的環形線稱為齒狀線，齒狀線以上為內痔，齒狀線以下為外痔，外痔與內痔可以混和出現。

那些人容易有痔瘡？

痔瘡好發於久坐者，久坐及久站者會因姿勢及重力影響肛門回流受阻；平時攝取太少高纖食物，時常便秘或是腹瀉者，會導致解便過度而用力；過度肥胖也會致使腹部壓力過大；懷孕、產後婦女除了容易有下肢水腫外，同時也是痔瘡的高危險族群。

痔瘡的症狀？

1. 便血：為內痔最常見出現症狀，排便後少量出血
2. 排便困難：可能是大便硬或是腸蠕動緩慢
3. 肛門搔癢或異物感：外痔以及同時有內外痔者為好發

4. 肛門疼痛：外痔較明顯

痔瘡之分級

- 第一級：痔瘡無突出肛門口
- 第二級：痔瘡突出肛門口，排便完會自己縮回
- 第三級：痔瘡突出肛門口，排便完需手動推回
- 第四級：痔瘡脫出，無法手動推回

中醫對痔瘡之認識

古人對痔的定義有多種，「內痔」、「外痔」病名最早出現在唐代，根據臨床可分為熱傷血絡、濕熱下注、氣虛失固及腸燥津虧等證型；熱傷血絡常以便血為表現，顏色稍鮮紅質黏；濕熱下注可以有肛門下墜感、排便不爽；氣虛失固則以痔瘡脫出，疲勞短氣；腸燥津虧以長期便秘，排便不暢為表現。

痔瘡之中醫治療

1. 中藥治療：若為熱傷血絡可來清熱止血；濕熱下注則以清熱利濕，涼血止血；氣虛失固則補氣固攝；臟燥津虧則養血生津潤燥，根據臨床表現予以相應治療。
2. 針灸治療：以膀胱經、大腸經、肺經、任脈為主，選取遠端與近



端穴位，近端有天樞、氣海、關元、環跳、會陽、承扶穴；遠端有承山、孔最等穴位。

3. 藥物外洗與浸泡：中藥外洗與浸泡適用於外痔患者，常用的藥物有當歸、桃仁、黃柏、黃連、板藍根、防風等，若疼痛嚴重可酌加乳香、白芷等等藥物

自我保健與衛教

1. 平時：

- ◆多攝取高纖食物，如水果與蔬菜，少食烤炸辣食物，減少局部的發炎。
- ◆每天可採溫水坐浴，每次約15分鐘。
- ◆定時排便，多補充水分，以溫水為佳。
- ◆勿久坐，約1小時起來走動3分鐘；勿久站。
- ◆控制體重，減少重墜不適感。

2. 發作時：

- ◆此時應減少高纖維食物攝取，避免過度刺激排便引起疼痛或出血。
- ◆勿攝取鹽酥雞、炸豬排、烤肉、胡椒類、酒精及高油高鹽類食物，並減少龍眼、荔枝水果攝取，因為這些食物可能加重痔瘡症狀。
- ◆若出現血便時勿坐浴，此時應該側臥躺床休息，雙腿夾緊縮緊肛門直到血止。

結語

痔瘡是一個常見但是較難以說出口的疾病，不僅影響日常活動，更會影響生活品質，積極面對處理才是解決之道，血便是痔瘡常出現的症狀，但可能的原因還有肛裂、瘻肉、發炎性腸道疾病、大腸直腸癌等疾病，當出現血便時應盡快就醫檢查，排除以上之問題後再針對痔瘡開始治療。🏥

傳統醫學科醫師 張益賓

【主治專長】

中醫一般科：運動傷害、下背痛、肌肉扭拉傷、骨關節疼痛、鼻塞、鼻水、咳嗽、功能性消化不良、頭痛、睡眠障礙。

【門診時間】

每週二，上午，2628 診間

每週四，下午，2627 診間

	一	二	三	四	五
上午		●			
下午				●	

