

## 15. 肛門不再癢

什麼是肛門搔癢症？肛門搔癢症，就是肛門及四周皮膚發癢，或受刺激的狀況。它有許多不同的可能原因，包括痔瘡、肛裂、甚至直腸大腸病灶或一定的皮膚狀況。然而，最普遍的起因，是由於肛門發生一較小的滲漏。例如從肛門發生少量的糞水或腸黏液的滲漏，這會刺激肛門及四周細緻的皮膚發癢。

肛門搔癢症非常難治療，它可能需要花費好幾個月的時間細心照顧才能獲得改善。以下有許多事是你自己能做到，來幫助治療你的肛門搔癢症。

一、注意保持肛門衛生清潔：最理想地便是一天至少一次，或是每次排便後，小心謹慎地清洗，並溫和地保持局部的乾爽。假如你有泡盆那最好，如果沒有，你可以坐在浴缸的邊緣，用蓮蓬頭容易地清洗。假如你出外或是在工作，可以拿一小塑膠〔沖洗〕瓶的水在如廁後清洗。比較上，許多人覺得沖冷水比熱水有效。

二、請勿使用肥皂清洗，因為肥皂會刺激皮膚。更不要在肛門周圍灑香水或殺菌劑。沖洗時最好直接用手幫忙，避免使用浴巾。

三、如果你有少量糞水從肛門發生滲漏的問題時，你可將一小塊棉花，用指尖溫和地清潔肛門口的殘餘糞水，或是經常擺一小塊棉花在肛門口，以吸收常常滲出的糞水。這樣可保持肛門皮膚乾爽，及避免糞水刺激皮膚。除此之外，利用適當溫度的吹風機，來保持沖洗後的肛門皮膚乾爽，可以減少頻繁擦拭所造成的皮膚傷害。

四、當你癢得無法忍受時，你可嘗試隔著衣褲用手指輕壓患部，以減輕痛苦。如果夜晚睡覺會不自覺得抓搔患部的話，應帶手套睡覺。

五、另外要特別強調的是，絕不可以在肛門及四周皮膚，使用醫師處方之外的任何東西，如奶油、潤滑油、除臭劑、滑石粉、粉狀物和防菌劑。也不可以在洗澡水中添加任何東西，如殺菌劑、鹽、沐浴油和泡沫澡。

六、盡量穿著棉質的內衣褲，並每天更換。女性應該穿長襪或開叉的緊身衣，而非密不透氣，容易讓人流汗的緊身衣。也應該避免緊密的褲子或牛仔褲，和長時間久坐在塑膠椅子上。清洗衣服的洗衣粉不能殘留在內衣褲上。

七、高纖維飲食會使糞便鬆軟易於排出，相對來說，反而使容易滲便的病人，症狀更嚴重。所以對於肛門搔癢症的病人，如果同時有糞水滲漏的症狀，就必須減少纖維質的攝取，以增加糞便的硬度，避免糞水滲漏的機會，肛門搔癢症才能獲得改善。

所以，當有肛門搔癢症時，不要覺得不好意思，不能諱疾忌醫。只要能找合格的大腸直腸外科專科醫師治療，並配合許多自己能控制的生活小細節，肛門永遠不再癢。