

如何做好肛門保健

一、肛門衛生的重要性

因為疾病會使我們的身體抵抗力降低，而放射線及化學藥物治療的副作用—腹瀉或便秘，容易使肛門黏膜受損，進而造成感染，所以良好的肛門衛生是很重要的。

二、我們應如何保護及維持呢？

1. 養成良好的排便習慣，若有便秘或腹瀉時，應遵從醫囑服用軟便劑或止瀉劑。因為便秘時用力解便或腹瀉時多次排便擦拭，皆會造成肛門黏膜受損。
2. 每次大便後請先清洗肛門，再使用溫水坐浴十五分鐘，若有痔瘡病史或腹瀉時更應加強坐浴次數。
3. 坐浴後輕輕拭乾肛門，勿用力擦拭，可用吹風機吹乾，以維持肛門周圍乾燥。
4. 穿著棉質舒適吸汗透氣的褲子。
5. 若肛門黏膜已破損，請加強溫坐浴次數及局部乾燥，必要時可遵醫師指示局部用藥。
6. 飲食方面應均衡，便秘時多攝取水分及含纖維的食物，腹瀉時應採清淡飲食，盡量避免刺激性、高纖維、辛辣及油膩的食物。

三、我們的希望

也許治療使您覺得疲累，但若您願意多下點心力配合，將使您治療期間更順利，並請隨時告知醫護人員您最近肛門粘膜的近況，以便提供協助。

《註》：坐浴盆之清潔

1. 每次使用前先以熱水沖洗再使用，使用後請刷洗乾淨晾乾，以備下次使用。
2. 加入溫水（比洗澡水稍燙一些即可）八分滿後，即可泡盆，泡盆過程中可以毛巾或布單覆蓋病患下半身，以防著涼。
3. 若門黏膜已有破損，可加入少量優碘（請自購），以防傷口感染。