

居家上班日坐逾 10 小時 20 歲年輕人痔瘡上身
謹記「二不二要」 及早治療解除危機

新冠肺炎疫情帶動居家上班的遠距工作模式，卻也帶來健康隱憂。一名 20 歲出頭的年輕男子近 3、4 個月以來排便後馬桶滿是血漬，伴隨的疼痛也影響生活品質，飽受困擾的他下定決心求醫，經醫師檢查後確認是痔瘡所致，一問之下發現，男子從事設計工作，疫情以來長期在家工作，一天坐 10 幾個小時鮮少走動，痔瘡快速惡化，最後只好接受內外痔全切除手術，重拾健康人生。

收治病人的臺北醫學大學附設醫院大腸直腸外科王偉醫師表示，痔瘡是肛門靜脈壓力增高、血液回流不良引起的局部組織腫脹；誘發痔瘡的原因如長時間坐著或站立、攝取水份、蔬果不足、排便時久坐馬桶、缺少運動、肥胖與懷孕等，常見症狀包括疼痛與異物感、肛門周圍搔癢、排便後出血、肛門腫塊與分泌物。

王偉醫師指出，痔瘡依嚴重程度可分為四級，痔瘡未突出肛門為第一級，排便後痔瘡突出肛門、自動縮回為第二級，若需外力協助推回為第三級，而這名年輕男子的症狀已是第四級，痔瘡突出肛門，無法推回，每次排便都會流血腫痛、坐立難安；進一步詢問發現，男子因工作關係，原本就常埋首桌前，疫情以來調整為居家上班，不同於到公司上班，男子在家工作，一上班就坐在桌前，下班也是移到客廳沙發，少了上下班通勤、在公司開會、與同事討論、用餐的走動時間，長時間久坐造成痔瘡惡化。

王偉醫師表示，無論是何種級別的痔瘡，若想減輕症狀，基礎保養與生活習慣都需調整，謹記「二不二要」原則，包括不要久坐久站，長時間維持同一姿勢，肛門壓力易上升，每坐 1 小時起身活動；不要拉長排便時間，有便意再去廁所，避免如廁時長時間使用手機。同時，每天要攝取 1.5 至 2 公升的水分且要多吃蔬果、全穀類等膳食纖維，促進腸道蠕動，避免便秘。

若痔瘡出現疼痛、腫脹、出血等急性症狀，王偉醫師建議，可以溫水坐浴緩解症狀，肛門患部完整浸泡在溫水中，每次 10 分鐘，一天可重複多次，坐浴後以紙巾或毛巾吸乾，避免多餘的擦拭造成刺激不適。

王偉醫師提醒，若症狀遲遲未見改善，甚至影響生活品質，建議及早就醫，經醫師評估與自身狀況，選擇適合的治療方案，包括口服、外用藥物、橡皮筋結紮術、微創 HET 冷凝手術、雷射痔瘡消融手術、內外痔全切除手術都是臨床上的治療方式。

王偉醫師觀察，痔瘡是現代人的文明病，更是許多人的難言之隱，往往等到症狀嚴重才就醫，可選擇的治療方式就較為侷限，然而，隨著痔瘡手術的進步，術後不適和恢復期已大幅縮短，民眾無須諱疾忌醫。

王偉醫師表示，以一、二級輕中度痔瘡的治療為例，主要是阻止痔瘡血流的供應。例如專為輕中度痔瘡治療的 HET 冷凝手術，透過低溫冷凝能量減少痔瘡血流供應，讓痔瘡縮小緩解症狀，一次手術治療所有內痔，不需住院且疼痛大幅減少，出血明顯改善，術後即可正常生活工作，有效改善生活品質，也能提升病人及早治療的意願。

各級痔瘡治療方式

分級	症狀	治療方式
第一級	痔瘡未突出肛門	1. 保守治療：改變排便習慣、生活方式、使用軟便劑、外用痔瘡藥膏或塞劑。 2. 橡皮筋結紮術 3. HET 冷凝手術
第二級	排便後痔瘡突出肛門 排便後自動縮回	
第三級	排便後痔瘡突出肛門 排便後需用手推回	1. 雷射痔瘡消融手術 2. 內外痔瘡全切除手術
第四級	痔瘡突出肛門且無法推回	藥物合併手術治療 1. 術前服用藥物，改善靜脈回流，減緩急性不適、出血。 2. 內外痔瘡全切除手術

