

肛門局部保健的幾點建議

- 1、注意飲食:避免刺激性食物，如:酒辣椒及不易嚼碎的食物。
- 2、預防大便便秘，多吃水果、蔬菜、蜂蜜、牛奶，保持大便定時習慣，必要時吃輕瀉劑。
- 3、避免久站、久坐、久蹲，多做肛門收縮及放鬆運動。如廁時，亦應速戰速決，少做無謂的逗留。
- 4、便後避免用力擦拭肛門。
- 5、注意肛門局部衛生，便宜用溫水清洗肛門。
- 6、痔瘡瘻管或肛裂患者，應多行溫水坐浴，可以促進血循，舒暢病灶，尤於便後立即施行者最為見效。此外，次數不限，是個人客觀而定，但以多做為原則。

方式:用大型臉盆或浴缸盛溫水(以不燙手為原則)，將整個臀部坐入盆內五~十分鐘，浴後將肛門周圍擦乾。

板新醫院關心您！