**痔瘡病人之護理指導**

**10501審閱**

1. 均衡飲食的攝取，避免刺激性的食物，如菸酒、辣椒、油炸物，及不易消化等食物。
2. 保持定時排便習慣，以防止便秘，多攝取水分、牛奶、水果、蔬菜等高纖食品，必要時服輕瀉劑。
3. 避免熬夜、過度疲勞，宜睡眠充足，避免久站、久坐、久蹲。
4. 如有排便，解便過程避免過度用力或太久，且不可用力擦拭肛門，請以溫水清洗肛門及周圍皮膚。
5. 溫水坐浴，可減輕傷口腫脹疼痛，並促進血液循環；請用臉盆裝八分滿溫水，浸泡整個臀部5-10分鐘左右，一天約3-4次，排便後需加浸泡一次，擦乾後再塗上藥膏。勿施加壓力
6. 請按時服藥，止痛藥原則上每4-6小時服用，若傷口較痛時，可再加服用一次。
7. 若有下列情況，請您立刻至急診室看診：高燒、畏寒或噁心、嘔吐、疼痛、傷口大量的滲血。

**祝您早日康復**

※**急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**