

怎麼回事？大便有血！

陳美芳

護理師

在耀眼的晨光中，愉悅地迎接一天的開始，搓揉惺忪的睡眼、梳洗滯留臉上的倦容，正待輕鬆解放積壓的便意時，「啊！怎麼糞便會帶有血絲呢？」仔細思索一番，是不是痔瘡的問題？抑或是腸癌警訊呢？……到底我該怎麼辦？

現今社會，工作緊張繁忙，許多上班族成天坐辦公桌、缺乏走動，或是因習慣性便秘、長久站立，導致肛門內外血管循環不良所引起的靜脈曲張，便是我們所稱的「痔瘡」。痔瘡發作時，讓人疼痛難耐、坐立不安，卻又羞於為外人所道；而一般人遇到「便血」的問題，又容易和痔瘡聯想在一起，於是，當糞便中帶有血絲、血塊、或是糞便呈黑色時，便以為是痔瘡的警兆。

大便有血的原因甚多，一般而言，整個消化道從食道到肛門，任一地方的出血都可能引起便血。便血多是由下消化道——十二指腸及其以下的空腸、迴腸（這三部分合稱小腸）與大腸、直腸、肛門出血造成的。發生出血的原因很多，其中以痔瘡出血、大腸直腸息肉或腫瘤或者憩室出血較常見，其中直腸癌的可能性亦涵蓋其中。有時候上消化道大量出血，且腸道蠕動快速，使血液來不及充分與胃液作用，也同樣會產生血便。若橫結腸以上的消化道因潰瘍等因素出血，那血液就會以混於大便中的型態呈現；若

出血來源是降結腸、乙狀結腸或直腸（例如痔瘡所引起的出血），那血液可能只是沾附在大便表面；如果血是用滴下來的，或是在如廁後擦屁股時才在衛生紙上發現的，則可能是肛門或較下段直腸出血，也就是俗稱的痔瘡。

俗話說「十男九痔」，但事實上，女性有痔瘡者亦不在話下。由於此症患者通常有難言之隱，所以會尋求祕方或密醫來治療，然一旦治療不當後才尋求正常管道治療時，恐已造成難以收拾的後遺症了。根據統計，50 歲以上的人罹患痔瘡比例高達 50~80%，可見其普遍性；雖然痔瘡的成因複雜，但由統計指數來看，大多數以不正常的排便習慣為其誘發主因；此外，遺傳體質、飲食及生活習慣不當也是重要的原因。至於治療痔瘡的方式，通常分為保守療法（即藥物治療、冰凍療法及橡皮筋結紮法），以及外科的手術切除方式，經歷過此一經驗的患者皆表示，良好的手術不但無後遺症，且更是根治痔瘡的唯一途徑。

此外，若要避免便血的症狀發生，那平日的預防工作也就很重要了！以下便提供一些建議讓您做預防：

1. 每日解便後不妨回眸一下，多觀察自我解便的情形。
2. 對於長期久坐或久站者，不妨多多活動或伸伸懶腰。
3. 每天至少走路 30 分鐘，可幫助你養成排便習慣。
4. 選擇質軟、溫和且富含纖維的食物食用，如香蕉、芹菜、有機蔬果等。
5. 避免食用刺激性食物，如菸、酒、咖啡、可樂等。





保
健

HEALTHCARE HOME-RUN

紅不讓

6. 對於長期有便秘習慣者、體重不明原因減輕者、以及家中有相關腸道疾病遺傳史者，若近期內排便型態有所改變，切勿輕忽，應立即就醫，聽從醫師指示。

最後，仍要提醒各位，一旦發現大便有血時，切莫驚慌，建議找尋專業醫師來做鑑定診斷，以期早期發現、早期治療。

