

# 血液腫瘤科病人肛門保健護理指導

## 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

- (一)養成良好的排便習慣。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。
- (二)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。
- (三)坐浴後以紙巾或毛巾輕輕按壓肛門，勿用力擦拭，可用吹風機吹乾，以維持肛門周圍乾燥。
- (四)穿著棉質舒適吸汗透氣的褲子。
- (五)若肛門黏膜已破損，請加強溫水坐浴次數及局部乾燥，必要時可遵醫師指示局部用藥。
- (六)飲食方面應均衡，便秘時多攝取水份及含纖維的食物，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。
- (七)若有便秘或腹瀉時，應遵從醫師服用軟便劑或止瀉劑。



## 三、我們的衷心希望

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

- (一)每次使用坐浴盆前先以熱水沖洗再使用，使用後請洗淨晾乾，以備下次使用。
- (二)請加入溫水（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下半身，以防著涼。

參考資料來源：  
成大總院 10B,10C  
製作單位：OPD  
製作日期：112.04  
修訂日期：113.06  
DL-02-1-021

