振興醫院大腸直腸外科資訊

【連續性出血 最好速就醫 】

大腸直腸外科　林華卿主任

肛門出血問題並不罕見，出現這個問題時別太緊張，可是也別大意；治療時除了藥物幫助外，生活習慣的配合更需注意。冬天有人喜歡吃麻辣鍋、吃些太補的東西等，常常也會造成肛門流血的情形，通常為短暫性的，熬夜或者是喝酒也常會造成類似的情形，要避免這樣的情形，就要少喝酒或吃辛辣的食物。

其他的飲食注意事項方面，造成肛門出血最多的痔瘡為例，平日多吃高纖食物、避免油炸等刺激性食物、多運動和休養、保持體力充沛等都是生活上應多注意配合的部分。提醒患者解便時要速戰速決，別再帶著小說、報紙增加解便時間，臨床上可發現病患的痔瘡越大，通常上廁所的時間都越長。

有以下情形時可能要特別提高警覺。如果出血的情形只是偶爾出現一兩次可能還不需太擔心，但如果連續一周以上就要小心；或是流血的情形和以前狀況不同、流血量很多等，也要注意；而臨床上最擔心的腫瘤情形，通常會合併腹部症狀和排便習慣改變，如果有肛門出血，同時又有肚脹、肚痛、大便頻率改變或連續拉肚子一周以上等情形，最好儘速就醫。

雖然年紀較大的人得到腫瘤的機率較高，隨著國人飲食習慣改變，大腸直腸癌患者的年齡也有下降趨勢，因此就算是年輕人，也要特別小心。 如果發現流出的血是和糞便混合，而且血液呈暗紅色，此時也要特別留心。不過有時內痔的血也可能先往內流、再流出來，此時顏色就可能較深，病患臨床上可能不是很容易自行辨別，最好還是就醫做仔細檢查。雖然肛門出血要注意，不過也別過分緊張或焦慮，有時吃一些番茄、西瓜等食物，也可能造成第二天排便時糞便好像是有血色的感覺，但並非流血，此時就別太擔心。