

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-017		
			版次	2	頁次	Page 1 of 1
	文件名稱	痔瘡的防治	制定日期	2013/01/31		
			修訂日期	2023/03/21		

### 一、預防便秘

1. 養成按時排便的習慣。
2. 合適的飲食，避免刺激性食物，多吃蔬菜水果。
3. 每日飲用足量的水份約八大杯（2000 cc）。
4. 適當的戶外運動。
5. 避免服用瀉藥。

### 二、生活起居及職場情緒的妥善調整

1. 避免過度疲勞。
2. 不要站立太久。
3. 採取舒適的坐姿，勿坐立太久（不超過二小時），以免肛門周圍血流發生阻滯。
4. 孕婦應避免太勞累，預防便秘發生。

### 三、保持局部清潔

1. 養成每日沐浴的習慣。
2. 每日至少局部清洗一次，以維護清潔。