

## 肛門局部保健建議

1. **注意飲食**：避免刺激性食物，如酒、辣椒、及不易嚼碎的食物。
2. **預防便秘**：多吃水果、蔬菜、蜂蜜、牛奶，保持大便定時習慣、必要時吃輕瀉劑。
3. 避免久站、久坐、久蹲，多做肛門收縮及放鬆之運動。如廁時，亦應速戰速決，少做無謂逗留。
4. 洗屁股比洗臉重要，便後避免用力擦拭肛門，宜以溫水清洗肛門。
5. 痔瘡、瘻管或肛裂患者，應多行溫熱水坐浴，可以促進血行，舒暢病灶，尤於便後立刻施行者最為見效。此外，次數不限，視各人客觀環境而定，但以多多益善為原則。

※方法：用大型臉盆或浴缸置溫熱水（以不燙手為限度），將整個臀部坐入盆內 10~15 分鐘，浴後將肛門周圍擦乾。