

35 | 上廁所流血，是痔瘡還是大腸癌？

上廁所流血最常見的原因是痔瘡或肛裂，但大腸息肉與大腸癌也可能出血，光看血的樣子無法分辨。第一次出現血便，或年紀 45 歲以上，都建議讓醫師檢查，必要時安排大腸鏡。

從出血的樣子初步判斷

出血情形	較常見的原因	說明
鮮紅色，滴在馬桶或沾在衛生紙上，不痛	內痔	排使用力時出血，最常見
鮮紅色，排便時肛門刀割般疼痛	肛裂	排便時像刀割，痛感可持續數十分鐘；常發生在大便很硬、用力排便之後
肛門口摸到腫塊，突然劇痛	外痔血栓	腫塊呈紫藍色，坐立難安
暗紅色、血混在大便裡，或合併黏液	大腸息肉、大腸癌、大腸發炎	需要安排大腸鏡
黑色、像柏油一樣的大便	胃或十二指腸出血	需要盡快就醫

這張表只能作為參考。痔瘡和大腸癌可能同時存在，**不能因為曾經有痔瘡，就認定這次出血也是痔瘡。**

這些情況建議做大腸鏡

- 45 歲以上，第一次出現血便
- 血混在大便裡，或顏色偏暗紅
- 排便習慣改變、大便變細、常覺得解不乾淨
- 貧血、體重不明原因減輕
- 家人有大腸癌或大腸息肉
- 糞便潛血檢查陽性
- 治療痔瘡後，出血仍持續

痔瘡怎麼照顧

- **讓大便變軟：**多吃蔬菜水果與全穀雜糧，每天喝足 1.5 到 2 公升的水；必要時補充洋車前子。

- **縮短如廁時間：**一次不超過 5 到 10 分鐘，不要在馬桶上滑手機或看書。
- **不要用力憋氣排便：**有便意再去，腳踩小凳子讓姿勢接近蹲姿，比較容易解。
- **溫水坐浴：**疼痛或腫脹時，用溫水坐浴 10 到 15 分鐘，一天 2 到 3 次，可以緩解不適。
- **清潔方式：**排便後用溫水沖洗，輕輕拍乾，避免用力擦拭。
- **避免久坐、久站與提重物，**少吃辛辣與喝酒。

治療方式

請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療，例如軟便劑、塗抹藥膏或塞劑。

反覆出血或脫垂的內痔，可以在門診做橡皮圈結紮；嚴重脫垂、無法推回，或其他方式無效時，再考慮手術。

民眾常見問題

痔瘡會變成大腸癌嗎？ 不會。痔瘡是肛門的血管團鬆弛腫脹，和大腸癌是兩種不同的疾病。但兩者可能同時存在，所以出血仍要檢查。

吃抗凝血藥或抗血小板藥的人流血怎麼辦？ 請不要自行停藥，先回診讓醫師評估出血原因，再決定是否需要調整藥物。

痔瘡一定要開刀嗎？ 多數不需要。改善排便習慣、配合藥物與門診治療，大部分人的症狀都能控制。

立即就醫：大量出血、血塊一直流、頭暈心悸、臉色蒼白，或解出黑色柏油便，請立刻前往急診。

回診時機

出血持續或反覆、痔瘡脫垂推不回去、疼痛加劇，或出現上述建議做大腸鏡的情況，請回診；如影響生活或有任何疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808