



健康貼士

痔瘡是最常見的
肛周問題。
發作時，可引起
難以忍受的痛楚。

預防便秘、
養成有規律的
大便習慣、避免
長時間坐著或站立
和定期做運動，
有助減低痔瘡形成
和發作的風險。

痔瘡發作 - 並不是一件開玩笑的事

痔瘡是肛道內或肛門附近的靜脈曲張或異常充血，通常是由於腹腔內壓力增加，阻礙了肛門部位的血液循環(靜脈回流)所引起。視乎痔瘡的起始自肛門齒狀線以上或以下，可分為內痔(即在齒狀線以上肛道內的痔瘡)及外痔(即在齒狀線以下肛門附近的痔瘡)。患者可以同時患有內痔及外痔。

痔瘡的徵狀

某些症狀是內痔及外痔共有的，這包括肛門出血(大便帶血)、肛門痕癢及內褲上有黏液或大便殘留。然而，內痔及外痔亦各有其獨特徵狀^{1, 2}。

內痔一般不會疼痛，所以大部分患者可能不自覺患有痔瘡。內痔可導致肛門出血，而出血的形式通常是附在大便上、廁紙上或便盆內帶有鮮血。

內痔亦可以由於太腫脹而突出於肛門之外(痔瘡脫垂)，令肛門附近出現腫塊而可能引致疼痛。視乎痔瘡脫垂的嚴重程度，有些內痔可縮回肛道內(自動縮回或以人手推回)，另一些則無法自行縮回而會持續突出於肛道外。至於外痔，通常都會導致疼痛。當痔瘡發炎或有血栓形成時，外痔可能會流血及引起難以忍受的痛楚。

痔瘡的流行病學

痔瘡在男性和女性中皆是最常見的肛周問題。但由於痔瘡可以沒有任何症狀，患者可能患有痔瘡多年而沒有被檢查出來，所以真正的發病率無法估計。再者，談論痔瘡可能會引起尷尬，因此很多有症狀的患者都寧可使用外用製劑自行處理，而不願向醫護人員求助。儘管如此，海外流行病學研究報導的痔瘡發病率由美國成年人口中的4.4%至倫敦超過30%的家庭醫生診治個案不等。在澳洲，向家庭醫生求診的痔瘡個案每年則多達300 000宗³⁻⁵。

本期內容

頁數

痔瘡發作 - 並不是
一件開玩笑的事 . . . 1

「活出健康新方向」 . . . 5

數據摘要 . . . 6

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓
<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



男性跟女性一樣，痔瘡的發病率在年齡45至65歲的組別中最高，而在20歲前患有痔瘡的情況並不常見¹。

本地情況

二零一零年四月的行為風險因素調查，以電話訪問了超過2 000名隨機抽樣選出年齡介乎18至64歲在香港社區居住的人士。結果顯示有13.5%的被訪人士於調查時患有痔瘡。當中，56.8%報稱在調查前12個月曾有最少一次痔瘡發作(即肛門疼痛或出血)。女性(14.5%)及藍領工人比其相關組別人士較多報稱他們於

調查時患有痔瘡。此外，越年長的被訪者，越多表示有這情況(表一)⁶。

痔瘡很少會危及生命。於二零零九年，香港沒有一宗由痔瘡引致的登記死亡個案。不過，因痔瘡入住醫院的情況並非不普遍。同年，公立及私家醫院共有超過18 000宗因痔瘡而住院的病人出院人次。如表二顯示，相應比率於男性(每十萬名人口中有279.9人次)及年齡45至54歲的人士當中(每十萬名人口中有449.8人次)較高⁷。

表一：按人口特徵劃分年齡 18 至 64 歲報稱於調查時患有痔瘡的人士的比率

人口特徵	比率 *
性別	
男性	12.3
女性	14.5
年齡組別	
18至24歲	2.4
25至34歲	9.5
35至44歲	15.5
45至54歲	16.4
55至64歲	19.6
職業	
管理/專業人士	12.9
文員	10.6
服務人員	11.8
藍領工人	17.8
非在職人士(包括失業人士、家庭主婦、學生及退休人士)	14.3

註：*在各組別內每一百人的比率。

不包括患有痔瘡資料不詳的人士。

資料來源：二零一零年四月行為風險因素調查。



痔瘡的成因

引致痔瘡的最常見原因是便秘及經常用力排便。其他風險因素包括懷孕、經常搬抬重物和長期站立或坐著。某些可引致血液滯留於腹部和骨盤的疾病(例如慢性心臟衰竭和肝硬化)及長期濫用瀉劑亦可導致痔瘡形成。再者，痔瘡於肥胖或有痔瘡家族史的人士中較為常見。

治療痔瘡

痔瘡的治療方法視乎其症狀的嚴重性、對患者生活的影響程度和患者是否患有其他疾病而定。症狀輕微的痔瘡可以用保守療法，透過適當的飲食及改變生活習慣來治療，例如採納高纖膳食和避免用力排便。

痔瘡發作時，患者可按指示使用痔瘡軟膏或栓劑及進行溫水坐浴以紓緩疼痛和腫脹。雖然這些局部治療不能「根治」痔瘡，但能減輕肛門疼痛、痕癢及不適。如果痔瘡極度疼痛、肛門嚴重出血或有其他較嚴重疾病的可疑症狀(例如排出黑糞或血塊)，患者應諮詢醫生以便作出準確診斷並及早治療。嚴重的個案，可能需要進行外科手術(例如橡皮圈結紮、注射硬化療法、紅外線凝結療法及痔瘡切除)。

表二：二零零九年按性別及年齡組別劃分公立及私家醫院因痔瘡而住院的病人出院人次及比率

年齡組別	男性	女性	總計 [†]
	數目 (比率*)	數目 (比率*)	數目 (比率*)
44歲及以下	3 401 (183.2)	3 718 (172.0)	7 119 (177.2)
45至64歲	4 613 (449.8)	4 796 (449.7)	9 409 (449.8)
65 歲及以上	1 212 (292.8)	1 145 (238.7)	2 357 (263.8)
總計 [†]	9 227 (279.9)	9 659 (260.5)	18 886 (269.7)

註：* 每十萬名人口計的比率。

[†] 總計包括一宗年齡不詳的出院人次。

資料來源：醫管局、衛生署及政府統計處。.

預防痔瘡

痔瘡跟任何疾病一樣，預防是勝於治療的。以下是一些貼士有助減低痔瘡形成和發作的風險：

預防便秘。每日進食足夠含豐富膳食纖維的食物。對兒童而言，每日所需的膳食纖維量(以克為單位)相等於他們的年齡加 5(例如 8 歲兒童每天所需的膳食纖維量約為 $8 + 5 = 13$ 克)。青少年和成人每日需要攝取膳食纖維 25 克或以上。含較豐富膳食纖維的食物例子包括燕麥(每三分一碗中號碗份量約有 2.7 克膳食纖維)、糙米飯(每一碗中號碗份量約有 4.5 克膳食纖維)、全麥麵包(每 50 克約有 3.4 克膳食纖維)、新鮮水果(每一個蘋果連皮約有 4.4 克膳食纖維)、新鮮蔬菜(每半碗中號碗份量的西蘭花約有 2.6 克膳食纖維)和豆(每半碗中號碗份量的煮熟紅豆約有 8.4 克膳食纖維)。攝取足夠水分，每日飲用 6 至 8 杯水或其他非刺激性的飲品，例如清湯、無糖豆漿、低脂或脫脂奶。

養成有規律的大便習慣。排便時，應避免太用力。不要長時間坐在坐廁上，以免增加大力排便的機會，例如在大便時不應閱看書報。

工作及閒暇時，避免長時間坐著或站立。嘗試每小時作 5 分鐘的站立、踱步或小休。

定期做運動，這可促進肛門部位的靜脈回流。成年人應每日進行最少 30 分鐘的中等強度的體能活動，這不但有助預防便秘，並可維持適中的體重。

適當使用瀉劑。應只在有需要時及按醫生處方服用。

參考資料

- 1.Kaidar-Person O, Person B and Wexner SD. Hemorrhoidal disease: a comprehensive review. *J Am Coll Surg* 2007; 204 (1): 102-17.
- 2.Holzheimer RG. Hemorrhoidectomy: indications and risks. *Eur J Med Res* 2004; 9: 18-36.
- 3.Johanson JF and Sonnenberg A. The prevalence of hemorrhoids and chronic constipation. An epidemiologic study. *Gastroenterology* 1990; 99(6): 1856-7.
- 4.Acheson AG and Scholefield JH. Management of haemorrhoids. *BMJ* 2008; 336: 380-3.
- 5.Charles J, Miller G and Fahridin S. Perianal problems. *Aust Fam Physician* 2010; 30(6): 365.
- 6.香港特別行政區：衛生署。二零一零年四月行為風險因素調查。
- 7.香港特別行政區：醫院管理局、衛生署及政府統計處。住院病人出院及死亡數據。

「活出健康新方向」

以防控非傳染病

衛生署於二零一一年一月二十日正式啟動一個全新的「活出健康新方向」網站，這是香港非傳染病防控事宜的其中一項重要工作。



「活出健康新方向」網站旨在：

- ◆ 向公眾及相關持份者發放有關非傳染病防控行動的最新資訊；
- ◆ 紿政府、相關持份者及公眾提供一個與非傳染病防控事宜有關的通訊渠道；以及
- ◆ 鼓勵公眾作出改變，展開更健康的生活，並為他們提供適當的知識和技能以幫助他們採納和實踐健康生活模式(例如遵行健康飲食及參與體能活動)。

在眾多功能當中，訪客可於線上得到由衛生署、其他政府部門及非政府組織即將推行的健康促進活動資訊。

「活出健康新方向」網站會依據資訊範疇、功能和涵蓋用戶分階段落實推行。

初期涵蓋了有關促進健康飲食和體能活動的資訊和活動，往後階段會增設更多題目。網站內容亦會定時更新及添加。

要更深入了解網站的內容和功能，請瀏覽「活出健康新方向」網站 <http://www.change4health.gov.hk>。

祝你有個愉快的瀏覽旅程！



數據摘要

高纖維膳食可減低便秘和痔瘡形成的風險。除了全穀類食物，水果和蔬菜都含有不同比例的可溶性和不溶性纖維，有助調節腸道蠕動和排便。要健康，每人每日應進食最少兩份水果和三份蔬菜，即相等於每日最少五份蔬果。然而，很多香港人沒有進食足夠份量的水果和蔬菜。

衛生署二零一零年四月進行的行為風險因素調查顯示，約五分一年齡18至64歲在社區居住的人士每日進食兩份或以上水果；而少於三成每日進食三份或以上蔬菜。整體來說，男性及年齡18至24歲人士較少會每日進食最少五份蔬果。

要維持腸道健康，應以「每日二加三」為目標，並多嘗試各種新鮮及沒有加工處理的水果和蔬菜。

二零一零年年齡18至64歲在社區居住的人士進食水果及蔬菜的模式

	每日兩份 或以上水果	每日三份 或以上蔬菜	每日五份 或以上蔬果
性別			
男性	17.4%	22.5%	13.4%
女性	23.6%	35.9%	23.7%
年齡組別			
18至24歲	16.8%	26.8%	15.8%
25至34歲	15.3%	33.5%	18.1%
35至44歲	18.1%	29.4%	18.7%
45至54歲	21.3%	26.1%	16.9%
55至64歲	33.6%	33.5%	26.2%
總計	20.8%	29.8%	19.0%

資料來源: 二零一零年四月行為風險因素調查。

主編

梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生	梁嚴秀娟女士
程卓端醫生	羅漢基醫生
蔡曉陽醫生	尹慧珍博士
龔健恆醫生	黃浩源醫生

非傳染病直擊 旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，請聯絡我們，
電郵是so_dp3@dh.gov.hk。