Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于肛裂

本信息介绍了肛裂的成因、症状和治疗方法。

肛裂

肛裂指肛管内壁上的小型裂口或撕裂伤。 肛管是连接直肠（结肠底部）和肛门的一截短管（见图 1）。

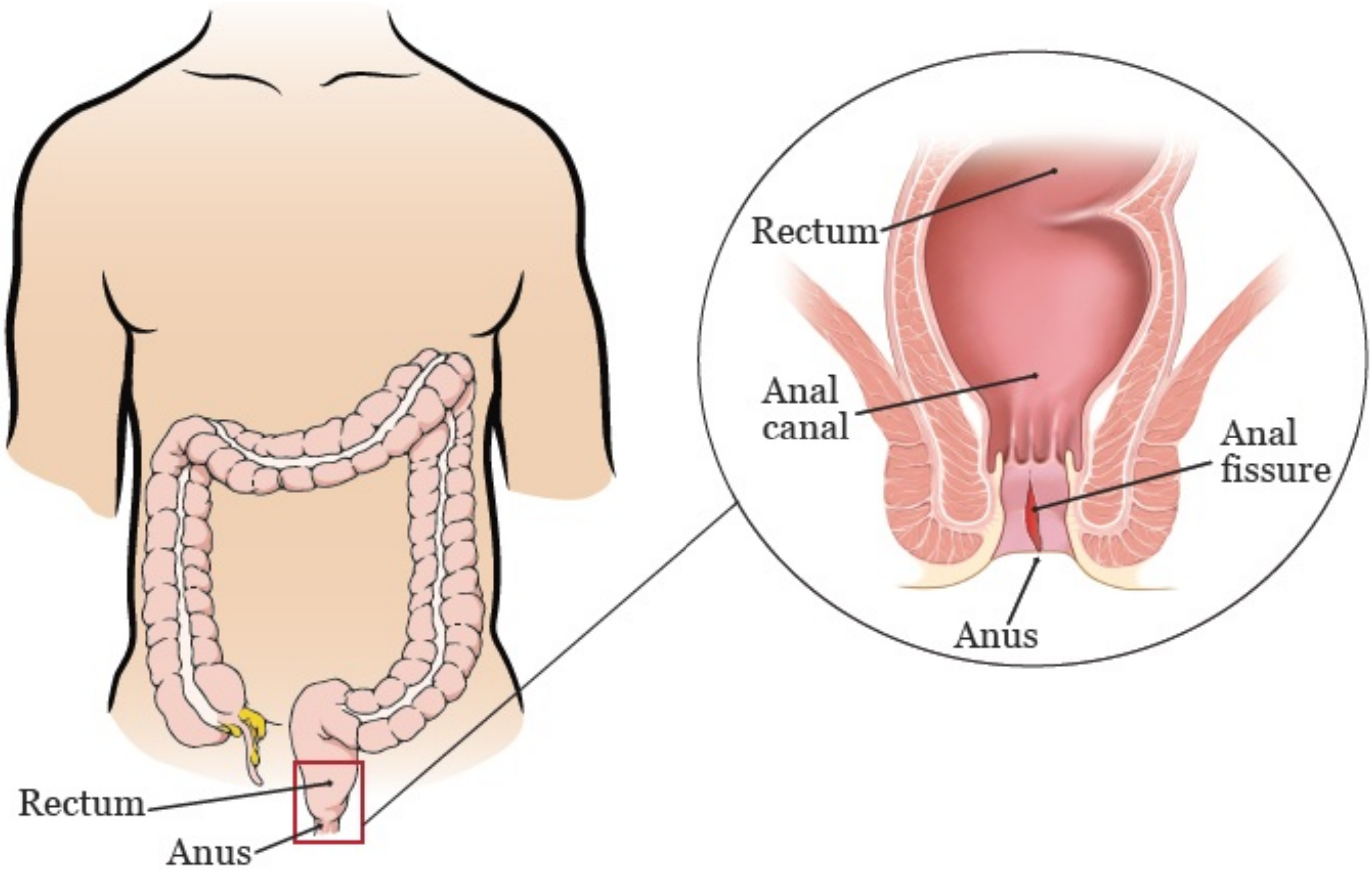

图 1. 肛裂

肛裂会导致排便（大便）剧痛。 该疼痛会导致排便困难，从而引起便秘（排便比平时少）。 还可能会导致肛门出血。

肛裂不会导致结肠癌，也不会增加患结肠癌的风险。

肛裂的成因

肛裂最常见的成因是肛门内壁受伤。 发生以下情况时可能会导致肛门内壁受伤：

- 排便（大便）过粗
- 排便质地坚硬、干燥
- 腹泻（稀便或水样便）
- 便秘
- 排便时使劲或用力
- 分娩
- 肛交

肛门感染或肛门肿瘤也可能会导致肛裂。 但较为少见。

肛裂的症状

肛裂可能会引起：

- 排便时剧烈刺痛。 该疼痛可能会持续至排便后的几分钟至几小时。 您还可能会在排便时有刀割感或撕裂感。
  - 您可能会因痛选择憋便，从而引起便秘。
    - 这会导致排便更加困难，致使肛裂加重。
  - 疼痛还可能会引起肛管周围的肌肉痉挛，
    - 从而妨碍肛裂痊愈、加剧疼痛。 该过程被称为肛裂循环。
- 排便时或排便后厕纸上有鲜红色血液。
- 肛裂附近有皮赘（小型皮块）。 该情况多见于慢性肛裂（肛裂持续时间超过 8 周）。

肛裂的治疗方法

您可以通过以下方式自行治疗肛裂：

- 养成高纤维饮食习惯或摄入纤维补充剂（例如车前籽壳、Benefiber® 和 Metamucil®）

软化大便。 更多信息，请阅读资源*高纤维食品指南*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)。

- 每天饮用 8 杯（8 盎司）水，有助于防止排便困难。
- 温水坐浴，每天几次以及排便后进行，每次 10 至 20 分钟。 坐浴是一种温热的浅水浴，可以清洁您的肛门。
    - 您可以使用自己的浴盆，也可以在当地药房购买能够放在马桶上的塑料坐浴盆。

您还可以使用药物治疗肛裂。 您的医疗保健提供者会告知您此类药物的药效和副作用。此类药物的示例包括：

- 服用软便剂或泻药（帮助排便的药物），例如多库酯钠 (Colace®) 或番泻叶 (Senokot®)，以软化大便。 如有需要，您的医疗保健提供者会告知您如何服用这些药物。
- 在肛周涂抹外用局部麻醉剂（涂在皮肤上的麻药），例如利多卡因，以缓解疼痛。
- 涂抹药物缓解肛周肌肉痉挛。 放松肛管附近的肌肉有助于减轻压力、缓解疼痛、降低排便难度。
    - 您的医疗保健提供者会为您开具这些药物中的一种，例如外用地尔硫卓或硝酸甘油，并告知您如何使用。 涂抹这些药物时请务必佩戴一次性手套。

如果以上治疗方案对您的肛裂无效，您的医疗保健提供者可能会建议采用其他治疗手段，例如手术。 如果您可以选择其他治疗方法，您的医疗保健提供者会为您提供更多信息。

预防肛裂

您可以通过避免便秘和腹泻来预防肛裂。 有关如何预防的更多信息，请阅读资源*如何应对便秘*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)和*管理腹泻*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

您也可以通过养成健康的饮食习惯来预防肛裂。 如需进一步了解如何通过养成健康的饮食习惯来预防肛裂，请致电 212-639-7312 联系 MSK 营养服务部。

肛裂与结肠癌

结肠癌患者可能会出现肛裂，但肛裂不会导致结肠癌，也不会增加患结肠癌的风险。

即使肛裂已完全痊愈，排便过硬依然会导致其复发。 该情况并非表示您患有结肠癌。

如果您的肛裂复发或接受治疗后仍未好转，请致电您的医疗保健提供者。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利