

認識人工肛門照護

直腸外科傷造口師·林慧惠

腸造口，俗稱人工肛門。一般人誤解是肛門挖掉，做個代替的肛門，這是錯誤的觀念，主要是為了治療大腸直腸疾病或外傷，而以人工手術的方式將排便的出口由肛門改在腹壁上。它的外形看來紅紅圓圓，就像是一朵「美麗無刺的紅色玫瑰花」。

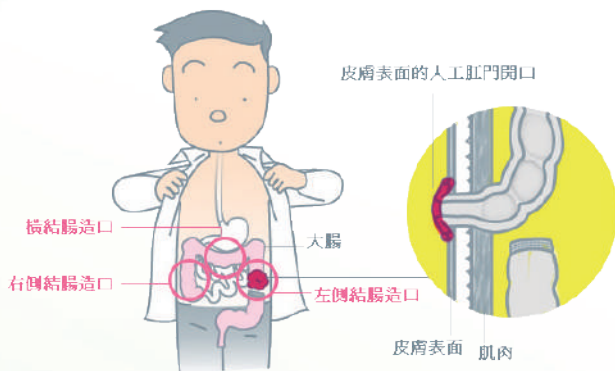
人工肛門沒有直腸感覺神經及括約肌，所以無法控制排便或尿意，而排便或排尿的出口也不受意志控制，因此需要使用造口用品來控制排氣、排便或排尿。人工肛門也沒有神經通到造口的黏膜上，所以當觸碰到它時，不會有任何痛的感覺。排便的情形會因造口的位置與種類而不一樣。只要照顧得好，有了人工肛門，仍然可以過正常生活。它不是一種疾病，對您的健康並不會有影響。

人工肛門（腸造口）種類：

1. 永久性腸造口：手術後無法接回恢復由肛門排便的腸造口，通常為乙狀結腸或降結腸造口。此種造口可以灌腸方式來維持定時排便習慣，其部位在腹部左下方。

2. 暫時性腸造口：為保護性的腸造口，術後7~10天會將支撐棒移除，手術數月後當腸道吻合傷口完全癒合，再手術接回腹腔，以恢復肛門排便功能，其部位在腹部左側或右側。

3. 迴腸造口：位在腹部右下方，排泄物呈液體狀，富含消化酵素、容易侵蝕皮膚，須長期黏貼造口袋保護皮膚。



圖片來源：【癌症希望基金會】大腸癌照護網

人工肛門如何照護？

剛開完刀的腸造口會有腫脹情形，約1~2星期後會逐漸消腫。出院前，傷造口護理師會教導照護的方式及選擇適當的造口用品使用。

- 1. 觀察造口：**正常的顏色應是紅色、潮濕，如同口腔內的黏膜組織，若有變紫黑情形代表有缺血狀況，需立即請醫師處理。
- 2. 清潔皮膚：**清洗造口周圍皮膚時只要清潔，不用消毒，用水沾濕的不織布或軟布或濕紙巾擦拭造口周圍皮膚後擦乾。
- 3. 更換造口用具：**按照每個人的狀況及需求，選用適合自己的產品（單片式或兩片式造口用具），增加舒適及便利性。

4. 人工肛門灌洗：若您的腸造口是位於左腹部～乙狀結腸或降結腸），手術後在傷口癒合後，傷造口護理師會教導您做人工肛門灌洗，以訓練腸道的規律性。整個過程約需 30～60 分鐘。大部份的病人在一段時間後，大多可以達到一天一次排便的情形，平時也不一定需要使用造口袋。

5. 其他日常生活注意事項：

- 飲食：原則上，飲食沒有禁忌，只要均衡飲食。但在嚐試新食物時，最好不要一次吃過多，如無不良反應，下次再吃多一些。
- 服裝：穿著的衣服以柔軟、舒適、寬鬆為原則，不需特別製作。
- 運動與旅遊：一般不會影響手術前原有的活動，但應避免劇烈運動，特別是腹壓增加的活動，如提重物或練啞鈴等。假如需劇烈活動時，建議繫上束腹帶以固定保護腸造口。游泳時（結腸造口者適合）以迷你造口袋覆蓋，泳衣以一件連身式最佳。旅遊或外出時需準備較多的造口袋攜帶，並分開置放。

- 沐浴：採淋浴，可用腸造口袋覆蓋或暫時移除腸造口袋，沐浴後再將腸造口周圍皮膚擦拭乾淨即可。
- 性生活：親密關係不需特別改變，建議可先將造口袋內的排泄物排空或換上較小的造口袋，可減少造口本身散發出來的味道。如有問題可與您的醫師或傷造口護理師討論。
- 當造口用具常發生無法黏貼、排泄物滲漏問題，造成皮膚發紅潰瘍，此時請諮詢專業傷造口護理師，重新評估造口情況，協助您找到合適的造口用具。若腸造口或周圍皮膚有異常情況，請返院回診找專業傷造口護理師處理。♿



圖片來源：【癌症希望基金會】大腸癌照護網