

肠造口

- 定义
- 解剖位置
- 肠造口的适应症
- 肠造口的种类
- 肠造口的合并症
- 肠造口照护原则
- 饮食注意事项
- 日常生活注意事项
- 结论

一、定义

肠造口就是「人工肛门」，因为治疗上的需要，经由手术方式将病人肠道的某一部分外置于在腹部表面，以利粪便排泄。

二、解剖位置

结肠位在腹腔内，分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠，造口名称依其手术部位不同而命名。



图一 正常消化系统解剖图

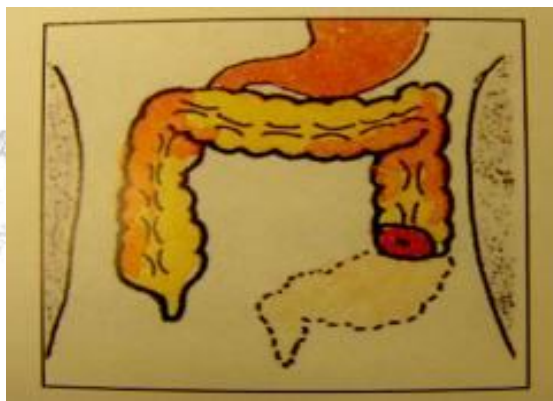
三、肠造口的适应症

- (一) 肛门必须切除时，如：低位直肠癌、肛门癌等。
- (二) 肠阻塞须做减压手术时。
- (三) 肛门外伤、直肠溃烂许久无法愈合者。
- (四) 肠穿刺伤、枪伤，导致肠道受损时。
- (五) 肛门口附近有伤口或严重褥疮者，避免排泄物污染伤口。
- (六) 溃疡性大肠炎、克隆氏症。

四、肠造口的种类

(一) 左侧结肠造口：此种造口常因疾病需要切除直肠及肛门，多为永久性肠造口。

* 造口排便型态：半成形状，可利用大肠造口灌洗，以达成定时排出之目的。



图二 左侧结肠造口

(二) 环状横结肠造口：肠阻塞时，可以做为减压，通常为暂时性肠造口。

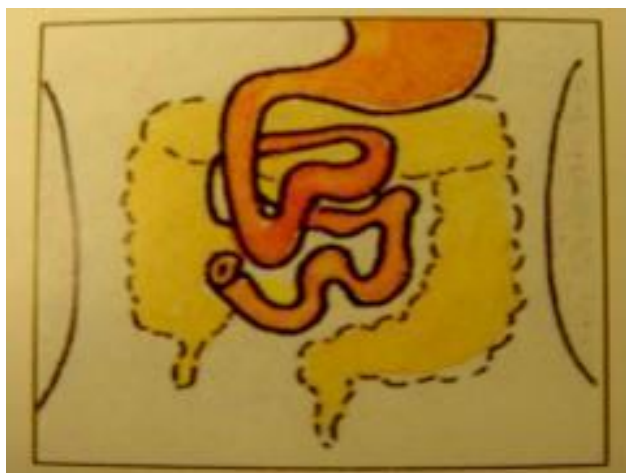
* 造口排便型态：半成形状，大便会不定时排出。



图三 环状横结肠造口

(三) 回肠造口（小肠造口）：位于腹部右下方或左下方，排出物为黏稠液体，内含消化液，易腐蚀造口周围皮肤，需长时间使用人工保护皮及造口袋，以保护造口周围皮肤。

* 造口排便型态：液状或泥状，大便会不定时排出。



图四 回肠造口

五、肠造口的合并症

坏死、缩陷、脱出、狭窄、感染、出血、造口旁疝气、皮肤溃烂或皮肤炎。



六、肠造口照护原则

（一）造口周围皮肤的清洁与护理

1. 更换造口袋时，应轻轻撕除原来的造口袋，以温水及沐浴乳清洁皮肤至干净。
2. 以柔软之棉布或纸巾拭干皮肤。
3. 检查皮肤，如无破皮则不需涂抹任何药物。

（二）使用合适的造口袋及人工保护皮，便袋约 1/3 容量时，即要清洗造口袋，以防止脱落及保持清洁。

七、饮食注意事项

手术后 1-3 周内未适应造口之前，宜食用低渣饮食，如：精致的五穀类(白米饭面包、面条及土司)、去筋去皮的嫩肉、煮烂的瘦肉、鱼、蛋、各种过滤过的蔬菜汁或纤维少且去皮、去子水果，大约 3 周后可以吃普通饮食，可与家人吃相同的饮食即可，但应避免摄取刺激性食物，以免增加排便频率。

食物的影响因人而异，提供以下几点建议：

- （一）腹泻时：需避免粗纤维的水果，如：金针、芹菜、地瓜叶、竹笋、香蕉、木瓜、菠萝、番石榴、枣子、柚子、奇异果等，以及加了许多人工香料的食物，如：芥菜、胡椒或泡菜等，且应避免食用油炸性、酒精性饮料与刺激性食物、牛奶及其乳制品。情况改善初期宜以少量多餐方式，再慢慢增加摄取量，以让肠道适应。
- （二）便秘时：造成的原因可能因食物水分含量及纤维质太少、精神紧张或以往有便秘病史，都可能会引起便秘。宜多进食高纤维食物，如：全壳类、海藻类、地下根(茎)类、新鲜蔬菜及水果等，并多补充水分及规律的运动，可增加肠道的活动。
- （三）臭味和胀气：应减少摄取易产生气体的食物，如：蛋、鱼、奶酪类、起士、豆类、洋葱、青椒、芦笋、甘蓝类蔬菜、胡瓜、萝卜、地瓜及啤酒等。

八、日常生活注意事项

- （一）工作：肠造口不会影响病人手术前原有的职业，但应避免过度劳动或需用力的工作，

避免提重物>3 公斤，因为可能会引起肠造口周围疝气发生，如需要活动时则以束腹带保护。

- (二) 维持适度的运动，避免过于激烈的身体接触或过度撞击之类的运动。
- (三) 洗澡和游泳：洗澡对肠造口周围皮肤清洁有好处，洗澡时可将便袋覆盖肠造口或拿开便袋(盖不盖皆可)，淋浴或浸在澡盆内都可以，只要小心不用力擦洗肠造口，但尽量以淋浴为主，至于游泳时可将便袋覆盖即可。
- (四) 穿着：衣服以柔软、舒适、宽松为原则，不需制作特别之衣服。适度弹性的腰带并不会伤害肠造口，也不会妨碍肠子的功能。
- (五) 旅行：可以参加长、短程旅行，但要记得带足够的肠造口护理用品及防止腹泻的药物。
- (六) 社交：只要体力许可，可恢复一般的社交生活，并可依据亲戚朋友的交情深浅而决定是否将有肠造口的事情告诉他们，并不需一味的保守秘密，而造成心理上太大的负担。
- (七) 性生活：一般来说，性生活不太会对肠造口有任何影响，同房前可先将便袋内排泄物排空或换迷你便袋。男病人通常在直肠开刀后会有暂时性或永久性的阳痿。如有任何疑问可以与泌尿科医师及肠造口治疗师讨论。
- (八) 结婚、怀孕：只要保持身心健康，当然可以结婚怀孕，怀孕前需和配偶及医生讨论。
- (九) 出院后请与医护人员密切联系，按时返诊，定期追踪病情变化。

九、结论

有肠造口绝对不是一件羞耻的事，我们愿意以最诚恳的心情，告诉所有即将进行肠造口手术和已经接受肠造口手术的朋友们，虽然病人需花一段时间来学习如何照顾及适应它—「肠造口」，但它是解除病人病痛的唯一方法。希望病人能以积极乐观的态度，追寻更好的生活质量，迎向美好的明天。