



輸入關鍵字搜尋



產前產後資訊 | 育兒資訊 | 升學教育 | 親子玩樂 | 荷花頻道 | 好物推介 | 最新熱話 | 荷花至尊品牌

主頁 > 產前產後資訊 > 懷孕診療室 > 懷孕診療室 | 為甚麼孕婦更易有痔瘡? 營養師親授從飲食擊退孕期痔瘡

## 懷孕診療室 | 為甚麼孕婦更易有痔瘡? 營養師親授從飲食擊退孕期痔瘡



日期: 2026-05-23

懷孕是一段身心劇烈變化的時期，荷爾蒙改變、子宮壓力上升等，導致孕婦更容易患上痔瘡，引起不適和疼痛，雖然情況未必對健康構成嚴重威脅，但確實影響日常生活質素及情緒狀態。孕婦可以通過調整飲食習慣，選擇富含纖維的食物、保持充足的水分攝入以及避免加工食品等，預防和減輕孕期痔瘡，照顧自己與胎兒健康，更舒適地度過孕期，享受這一美好的生命階段。

延伸閱讀: 媽媽飲食營養 | 懷孕大忌食生冷食物 避開李斯特菌致流產

### 孕期痔瘡成因

對準媽媽來說，痔瘡其實是懷孕期間常見的小煩惱之一。痔瘡是因肛門附近的血管出現腫脹所引致的疾病，都市人飲食少菜多肉、靜脈壓力上升、排便困難或長期便秘，當血液在肛門區域積聚且未能順利回流時，便會逐漸形成腫塊。痔瘡分為內痔和外痔，內痔位於直腸內，通常不會引起疼痛，但可能會出血。外痔則位於肛門外，可能會引起疼痛、瘙癢，有時也會出血。

孕期荷爾蒙改變，黃體素分泌增加，雖然這種荷爾蒙有助於維持妊娠，但同時亦會減緩腸道蠕動，容易導致便秘，進一步增加罹患痔瘡的風險。此外，隨著胎兒逐漸長大，子宮體積亦會不斷增加，導致對直腸及肛門周圍的靜脈施加額外壓力，亦是常見孕期痔瘡的成因，加上孕婦普遍活動量少，會進一步影響腸道功能。



### 4招舒緩及預防孕期痔瘡

#### 舒緩及預防孕期痔瘡 1 | 攝取高纖食物

部分孕婦以為懷孕期間需要多進食才有足夠營養，但如果忽略食物的質素，便容易令腸道出現阻滯，增加患上便秘及痔瘡的風險。營養師建議多吃高纖食物例如青豆、西蘭花等高纖蔬菜、如奇異果、橙、連皮進食的梨等高纖水果，以及燕麥、糙米及全麥麵等高纖五穀類。攝取充足的膳食纖維有助增加腸道內容物的體積，促進腸道蠕動，從而預防便秘及降低患痔瘡的機率。

### 至Hit相關文章

- 懷孕診療室 | 胸部漲痛有腫塊擔心是乳癌? ...**  
懷孕診療室 2026-04-11
- 胸部漲痛有腫塊擔心是乳癌? 中醫3大方法處理乳腺增生**
- 母乳餵哺 | 母乳媽媽: 單泵雙泵奶泵點揀? ...**  
產後攻略 2026-02-11
- 母乳媽媽: 單泵雙泵奶泵點揀? 5個方法挑選合適奶泵+泵奶貼士**
- 備孕研究所 | 子宮肌瘤會影響懷孕嗎? 醫生...**  
備孕研究所 2026-01-26
- 子宮肌瘤會影響懷孕嗎? 醫生拆解常見種類+治療方案**
- 產後攻略 | 剖腹產後修復調理攻略 術後食療...**  
產後攻略 2026-01-15
- 剖腹產後修復調理攻略 術後食療+忌口法+護理方法**
- 懷孕診療室 | 懷孕初期5大必備App記錄身...**  
懷孕診療室 2025-03-31
- 懷孕初期5大必備App 記錄身體狀況+預產期追蹤**

部分孕婦需要額外補充鐵質及鈣質等營養素，因此服用營養補充劑時，亦要特別關注這些補充劑對腸道健康可能造成的影響，宜同時攝取高纖維食物並增加水分攝取，以減少可能引起的便秘問題。

## 舒緩及預防孕期痔瘡 2 | 充足飲水

每日應攝取約 8 至 10 杯流質飲品，包括水、清湯和奶等（約 2 至 2.5 公升），能有效軟化腸道內容物，促進順暢排便。另外，增加如燕麥、蘋果、豆類及菇菌類等水溶性纖維的攝取量，亦有助軟化糞便，減少排便時對肛門的摩擦及壓力。



## 舒緩及預防孕期痔瘡 3 | 避免加工及辛辣食品

減少攝取如白米、白麵包、餅乾及即食麵等精製澱粉及加工食品，因為這類食品纖維含量偏低，容易造成腸道蠕動減慢及排便困難。孕婦還應避免進食辛辣食物，含辣椒素的食物易刺激腸道黏膜及肛門周邊血管，從而加劇不適感。

## 舒緩及預防孕期痔瘡 4 | 培養良好生活及排便習慣

養成良好排便習慣，每日定時排便，同時避免在如廁時滑手機或逗留過久，以減低肛門長時間受壓。此外，亦要避免過度進食或不規律飲食，以減輕腸胃負擔，提升排便的規律性及預測性。飯後最好散步 15 至 30 分鐘，能夠有助促進消化，刺激腸道活動，有助預防便秘。



原文刊登於《媽媽寶實》444 期

雜誌詳情及訂閱優惠：<http://bit.ly/42qpz>

資料提供：陳星輝（英國註冊營養師@基督教聯合那打素社康服務）

孕婦飲食

痔瘡

孕期健康

懷孕飲食



延伸閱讀：懷孕診療室 | 天然芳香療法助產婦分娩減痛 分娩芳香療法原理+應用方法

延伸閱讀：母乳餵哺 | 母乳媽媽：單泵雙泵奶泵點揀？5 個方法挑選合適奶泵+泵奶貼士



更多文章 - 懷孕診療室