

高一点，以模拟蹲姿的排便姿势。不管坐式还是蹲式排便，都应在 5 分钟内排完，最长时间不宜超过 10 分钟。

合理均衡饮食，忌辛辣刺激性食物，多饮水，日常饮食中的粗纤维对于避免排便过度用力起重要作用。拿破仑在滑铁卢战役中备受痔的折磨，说不定几顿粗纤维饮食就能改变历史的进程。

避免久坐久站久蹲，可以尝试提肛运动，做法很简单：吸气，收紧肛门，然后呼气，放松肛门……就这样有规律地一紧一松，连续 50 次，持续大约 10 分钟……随时随地均可进行。

如何治疗“痔”？

保证肛门附近的清洁

有很多人的肛门附近会经常粘有一些脏东西以及粪便，即使用卫生纸也很难清理干净。因此，一般建议在有条件的基础上可以对其肛门在便后或者睡前进行清洗，避免肛门长期不干净而引发便秘。

温水坐浴

患者在有条件的基础上可以泡个温水澡，指在浴缸中放温水至水位 10 厘米左右，然后慢慢坐在浴缸中 5~10 分钟，并把双膝屈起来，使身体放松。这个姿势可以使人体肛门部位最大限度的泡在浴缸中，从而达到舒缓皮肤以及止痛的目的。

使用药膏或乳霜

这种非处方药膏或栓剂对痔疮的治疗非常有效，因此，患者可以结合自身的实际情况进行适量使用。

手术治疗

主要适用于Ⅲ度内痔、Ⅳ度内痔、Ⅱ度内痔伴出血严重者、急性嵌顿性痔、坏死性痔、混合痔，且出血次数、出血量、疼痛感增加，并严重影响生活时建议手术治疗。