

خودمراقبتی در شقاق مقعد (آنال فیشر)

شقاق مقعد یا آنال فیشر چیست؟

وضعیتی بسیار دردناک است که حاصل زخم سطحی یا پارگی در ناحیه پوشش سلولی مقعد است. شقاق به صورت یک خط طولی است که در نیمه تحتانی کانال مقعد در ناحیه زیر خط دندانان ایجاد میشود و چون این ناحیه حس گره‌های بسیار زیادی دارد، یک وضعیت فوق العاده دردناک را برای فرد بیمار ایجاد میکند.

علل زمینه ساز

● ضربه ناشی از عبور مدفوع سفت (یبوست) یا اسهال طولانی ● زایمان ● سابقه جراحی مقعد ● سوء مصرف ملین‌ها

شقاق به دو نوع حاد و مزمن تقسیم میشود.

شقاقی که زیر دوازده هفته طول کشیده باشد، شقاق حاد در نظر گرفته میشود.

علائم

درد شدید در هنگام اجابت مزاج و خونریزی از مقعد در هنگام دفع مدفوع و ایجاد زائده پوستی در ناحیه زخم، خارش مقعد.

پیشگیری از ابتلا به شقاق

این بیماری مانند سایر بیماری‌های مقعد می‌تواند با روش‌های آسانی تا حدودی کنترل شود. از آنجا که بیماری‌های مقعد ارتباط مستقیمی با روده و معده دارند، رعایت سبک زندگی و تغذیه سالم می‌تواند شما را از ابتلا به فیشر در امان نگه دارد. رژیم غذایی سرشار از فیبر مصرف مایعات به مقدار لازم، داشتن تحرک و دوری از استرس می‌تواند شما را از یبوست و اسهال مکرر دور نگه دارد. لباس زیر نخی، گشاد و مناسب بپوشید.

روش‌های درمان شقاق :

بسته به نوع شقاق روش‌های درمان آن نیز متفاوت می‌باشد. در برخی از موارد شقاق را می‌توان به وسیله درمان‌های خانگی برطرف کرد. اگر به تازگی دچار شقاق شده‌اید و در مرحله حاد آن قرار دارید، با استفاده از رژیم غذایی حاوی مواد غذایی فیبردار مانند کلم، کاهو، خیار، میوه جات، سبزیجات، خاکشیر، انجیر خشک که در آب خیسانده شده است. همچنین با مراجعه به پزشک و دریافت یک نسخه دارویی می‌توان این بیماری را کنترل نمود.

نشستن در آب ولرم نیز می‌تواند کمک کند. اما اگر هیچ‌یک از نسخه‌ها جواب ندهد و دچار فیشر مزمن شده‌اید بهتر است روش عمل جراحی را انتخاب نمایید. با جراحی قسمتی از اسفنکتر داخلی جدا می‌شود و در نتیجه فشار اسفنکتر کاهش یافته و زخم ترمیم میشود.

چه مراقبت‌هایی پس از جراحی فیشر مقعد نیاز

است؟ اکثر افرادی که این جراحی را انجام داده‌اند، متوجه کاهش یا از بین رفتن درد ناشی از شقاق مقعد بلافاصله یا طی چند روز بعد از جراحی شده‌اند. نگرانی از اجابت مزاج بعد از عمل جراحی کاملاً طبیعی می‌باشد.

درمان

اولین قدم درمانی تجویز ملین‌هایی است که مدفوع را حجیم و شل میکنند و همراه با آن نشستن در لگن آبگرم را توصیه می‌کنیم. در این مرحله تجویز پماد آنتی‌فیشر (حاوی مواد بی‌حس‌کننده و مواد نرم‌کننده می‌باشد) یا ژل لیدوکائین می‌تواند کمک‌کننده باشد. اغلب موارد شقاق حاد با چنین درمانی بهبود می‌یابند. در صورتیکه پاسخ درمانی کافی گرفته نشد، یا شقاق از نوع مزمن بود، می‌توان از روش‌های دیگری استفاده کرد.



بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

خودمراقبتی در شقاق مقعد (آنال فیشر)

تهیه کننده: **فاطمه احمدی**

نایب‌کننده: **دکتر علی تاج‌الدینی**

تهیه: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

منبع:

کتاب برونر و ثودارت ۲۰۱۸ فصل ۷

کد: GS-PM-205-02

راه رفتن و پیاده روی با افزایش خون‌رسانی به کف لگن و جلوگیری از یبوست روند بهبودی و درمان را سریعتر می‌نماید. امکان دوش و حمام ایستاده از روز بعد عمل وجود دارد که بعد از آن باید ناحیه‌ی مقعد را به صورت کامل با یک حوله و میز و مخصوص خشک نمایید.

از مصرف صابون‌های معطر و محرک در ناحیه مقعد خودداری گردد. مصرف مکمل ملین با نظر پزشک منعی ندارد. توجه به میزان خواب و استراحت خود، در صورت احساس خستگی بیشتر استراحت نمایید، خواب کافی به بهبودی کمک خواهد نمود. همچنین پزشک، بیمار را از علایم طبیعی و غیر طبیعی بعد از عمل آگاه می‌نماید و در صورت بروز نگران نشود. اقدامات لازم را انجام دهد از پوشیدن لباس تنگ و سفت و بستن کمربند خودداری کنید. اگر چاق هستید، وزن خود را به طور معقول کاهش دهید.

آموزش‌های بعد از عمل

وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه‌ی پزشک می‌توانید مصرف مایعات را شروع کنید.

(ترجیحاً تا ۵ روز) به پهلو بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به رو شکم قرار بگیرید. معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه‌ی عمل برداشته می‌شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می‌شود و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید

رژیم غذایی و مراقبت در منزل

• رژیم غذایی پرفیبر و مصرف مایعات فراوان برای کمک به نرم شدن مدفوع و جلوگیری از یبوست که برای رد شدن راحت‌تر مدفوع از روی ناحیه‌ی زخم جراحی باید رعایت گردد. موادی مثل آلو، انجیر و خاکشیر می‌تواند کمک‌کننده باشد. غذاهای کم چرب مانند برنج ساده (به صورت کته) مرغ کبابی، نان تست نرم و ماست مناسب تر است. حمام نشسته‌ی در لگن تمیز با آب ولرم به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه دو الی سه بار در روز به خصوص بعد از اجابت مزاج سپس خشک کردن آن، به تمیزی ناحیه و آرامش عضلات کف لگن کمک می‌نماید.