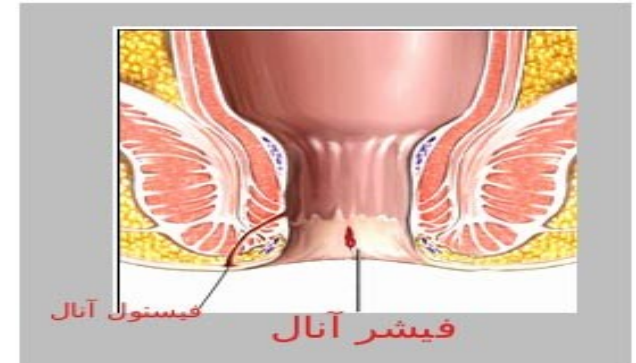


خودمراقبتی در شقاق مقعد (آنال فیشر)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد SU-07-98	
عنوان	خودمراقبتی در شقاق مقعد
تهیه کننده	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری نهضت یکتاپور کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۹۸
ناظر کیفی	متخصص جراحی
	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی
	دکتر سارا اکبر نژاد دکتر امیر مسعود عزیز پور

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 دندانهای ایجاد می شود و چون این ناحیه حشرهای بسیار زیادی دارد، یک وضعیت فوق العاده دردناک را برای فرد بیمار ایجاد می کند.

علل زمینه ساز

- ضربه ناشی از عبور مدفوع سفت (یبوست) یا اسهال طولانی
- زایمان
- سابقه جراحی مقعد
- سوء مصرف ملین ها

شقاق به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود. شقاقی که زیر دوازده هفته طول کشیده باشد، شقاق حاد در نظر گرفته می شود.

علائم:

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

پیشگیری از ابتلا به شقاق

این بیماری مانند سایر بیماری های مقعد می تواند با روش های آسانی تا حدودی کنترل شود. از آنجا که بیماری های مقعد ارتباط مستقیمی با روده و معده دارند، رعایت سبک زندگی و تغذیه سالم می تواند 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 می تواند شما را از یبوست و اسهال مکرر دور نگه دارد. لباس زیر نخی، گشاد و مناسب بپوشید

روش های درمان شقاق:

بسته به نوع شقاق روش های درمان آن نیز متفاوت می باشد. در برخی از موارد شقاق را می توان به وسیله درمان های خانگی برطرف کرد. اگر به تازگی دچار شقاق شده اید 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. هم چنین با مراجعه به پزشک و دریافت یک نسخه ی دارویی می توان این بیماری را کنترل نمود. نشستن در آب ولرم نیز می تواند کمک کند. اما اگر هیچ یک از نسخه ها جواب ندهد و دچار فیشر مزمن شده اید بهتر است روش عمل جراحی را انتخاب نمایید. با جراحی قسمتی از اسفنکتر داخلی جدا می شود و در نتیجه، فشار استراحت اسفنکتر کاهش یافته و زخم ترمیم می شود.

چه مراقبت هایی پس از جراحی فیشر مقعد نیاز است؟

اکثر افرادی که این جراحی را انجام داده اند، متوجه کاهش یا از بین رفتن درد ناشی از شقاق مقعد بلافاصله یا طی چند روز بعد از جراحی شده اند. نگرانی از اجابت مزاج بعد از عمل جراحی کاملاً طبیعی می باشد

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 صورتی که پاسخ درمانی کافی گرفته نشد، یا شقاق از نوع مزمن بود، می‌توان از روش‌های دیگری استفاده کرد.

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 اجازه ی 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 روی شکم قرار گیرید.

معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می‌شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می‌شود تا 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 کم‌چرب مانند برنج ساده(به صورت کته)، مرغ کبابی، نان تست نرم و ماست مناسب‌تر است.

حمام نشسته‌ی در لگن تمیز با آب ولرم مدت ده تا بیست 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.



راه رفتن و پیاده‌روی 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 تمیز 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 علائم طبیعی و غیر طبیعی بعد از عمل آگاه می‌نماید تا 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.

توصیه‌های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود به وقت انجام دهید تا به

امید پروردگار سلامتی خود را بازیافته و از بیمارستان مرخص شوید.

