

شقاق مقعد یا فیشرچیست؟

شقاق یک پارگی طولی یا ایجاد زخم در پوشش کانال مقعدی می باشد که معمولا بروز آن به علت آسیب ناشی از عبور مدفوع سفت (یبوست) و یا محکم نگه داشتن دائمی کانال مقعدی به علت اضطراب زایمان، مصرف بیش از حد ملین ها و هر گونه آسیب به مقعد می باشد.

علائم

شقاق برای افراد مبتلا بسیار دردناک بوده و ترس از دفع مدفوع و رفتن به دستشویی را برای فرد مبتلا بوجود می آورد.

پیشگیری از ابتلا به شقاق

این بیماری مانند سایر بیماری های مقعد می تواند با روش های آسان و 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 فرد را از ابتلا به فیشر در امان نگه دارد. رژیم غذایی سرشار از فیبر بویژه مصرف میوه و سبزیجات، مصرف آب و مایعات، ورزش، به تعویق نینداختن دفع مدفوع و مشورت با پزشک جهت استفاده از داروهای ملین در صورت نیاز می تواند فرد را از ابتلا به فیشر در امان نگه دارد.

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 روش های دارویی با نظر پزشک، عمل جراحی و عمل جراحی بالیزر درمان کرد همچنین استفاده از رژیم غذایی حاوی مواد غذایی فیبردار مانند کلم، کاهو، خیار، میوه جات، سبزیجات می تواند موثر باشد. نشستن در آب ولرم نیز می تواند کمک کننده باشد. اما اگر هیچ یک از این موارد جواب ندهد و دچار شقاق مزمن شده اید بهتر است روش عمل جراحی را انتخاب نمایید. با جراحی قسمتی از اسفنکتر داخلی جدا می شود و در نتیجه، فشار روی اسفنکتر کاهش یافته و زخم ترمیم می شود.

مراقبت های بعد از عمل شقاق

در بعضی بیماران خون ریزی شقاق به طور بسیار ناچیز تداوم خواهد داشت که پس از دو هفته رفع می شود و بعضی افراد پس از عمل احتباس ادرار پیدا می کنند که پس از ۲۴ ساعت رفع می شود. مدت بستری بعد از عمل شقاق بین یک تا دو روز است و مدت استراحت در منزل بین سه تا پنج روز می باشد.

مراقبت های روزهای اولیه بعد از جراحی شقاق

تا زمانی که پانسمان دارید از خوردن غذای سنگین اجتناب کنید زیرا سبب تحریک اجابت مزاج می شود. اگر عمل سبک باشد از روز بعد از عمل می توان غذای کامل و بخصوص پر فیبر شروع کرد ولی اگر عمل وسیع باشد بهتر است ۳-۴ روز غذای سبک میل شود.

مواظب باشید هنگام ادرار کردن پانسمان خیس نشود صبح روز بعد از عمل شقاق پانسمان برداشته می شود. اگر پانسمان به محل عمل چسبیده بود آن را خیس کنید تا جدا شود.

بیمار باید روزی ۳ بار در لگن آب گرم محل عمل را باز و بسته کند تا از عفونت و ایجاد آبسه جلوگیری شود.

از مصرف صابونهای معطر و محرک در ناحیه مقعد خودداری گردد.

بعد از عمل می توان در صورت درد از داروهای مسکن خوراکی و تجویز شده توسط پزشک استفاده کرد. داشتن چند قطره خونریزی هنگام اجابت مزاج طبیعی می باشد ولی اگر این خون ریزی یک ماه بعد از عمل ادامه پیدا کند باید برای بررسی علت خونریزی به پزشک معالج خود مراجعه کنید. در ضمن در چند ماه اول بعد از عمل از روزه داری اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

شقاق مقعد (فیشر)

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

مهری میرشکاران- کارشناس پرستاری

افسون توفیق- کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر وحید زنگوری

(متخصص جراحی، فلوشیپ جراحی سرطان)

منابع:

پرستاری داخلی جراحی- برونر و سودارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-83/B

- در صورتی که خانم هستید، روزانه حداقل ۲۰ گرم فیبر و اگر آقا هستید، روزانه حداقل ۳۰ تا ۳۵ گرم فیبر مصرف کنید.
- از خوردن انار با هسته، پسته و خرمالو بپرهیزید.
- از خوردن غذاهای چرب اشباع شده بپرهیزید.
- فعالیت بدنی داشته باشید.
- حداقل ۸ لیوان آب در شبانه روز بنوشید.

رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به شقاق

بعد از جراحی شقاق یک رژیم غذایی درست می تواند از عوارض احتمالی جلوگیری کند.

ممکن است دردی خفیف تا یک هفته بعد از عمل شقاق تجربه کنید. اگر درد داشته باشید ممکن است از عبور مدفوع جلوگیری کنید که منجر به یبوست شدیدتر می شود. نرم نگه داشتن مدفوع به حرکت راحتتر مدفوع در دستگاه گوارش کمک می کند. هم چنین برخی از مسکن ها نیز ممکن یبوست را تشدید کنند. پزشک شما نیز ممکن است مسهل و یا نرم کننده های مدفوع بعد از عمل جراحی تجویز کنند.

- پس از یک رژیم غذایی پر فیبر، مدفوع را حجیم و جذب آب به مدفوع را توسط روده افزایش می دهد.
- غذاهای با فیبر بالا مانند میوه ها و سبزیجات و هم چنین غلات کامل است.
- برای پیشگیری از یبوست خوردن چهار وعده میوه و سبزی در روز و چهار پیمانه غلات و سایر غلات سبوس دار پیشنهاد می شود.
- میوه ها و سبزیجات با پوست فیبر بیشتری را برای بدن فراهم می کنند.