

Conseils patient - Fissure anale

نصائح للمريض - الشق الشرجي

الشق الشرجي هو تمزق أو تقرح يحدث في فتحة الشرج.

هذا التمزق مسؤول عن الألم الشديد والنزيف في بعض الأحيان أثناء التغوط. قد يقترح طبيبك علاجات لتخفيف الأعراض.

الإمساك هو السبب الرئيسي للشق الشرجي. إذا كنت تعاني من الإمساك أو براز صلب ، فقد تساعد الإجراءات التالية في تخفيف الأعراض وتقليل خطر تكرارها:

- تأكد من تناول ما يكفي من الألياف (الفواكه والخضروات والخبز والحبوب الكاملة ...) واشرب ما يكفي (1.5 لتر على الأقل في اليوم) ،
- لا تمنع حركة الأمعاء ،
- ممارسة النشاط البدني بانتظام ،

يمكن أيضًا أن تقلل حمامات بمقاعد الدافئة من الألم.

في حالات نادرة ، يمكن أن يكون سبب الشق الشرجي حالة غير الإمساك. في حالة عدم وجود تحسن تحت العلاج ، أو في حالة ظهور أعراض جديدة (حمى ، فقدان وزن ، إرهاق ، إلخ) أو نزيف حاد ، استشر طبيبك مرة أخرى.