المحتوى من /blog/analfissur/

الشق الشرجي: الأعراض، الأسباب، والعلاج - دليلك للشق الشرجي على Kirurgen.dk

هل سبق لك أن شعرت بألم حاد عند قضاء حاجتك، أو لاحظت القليل من الدم على ورق المرحاض، مما جعلك تتساءل عن السبب؟ أنت لست وحدك على الإطلاق. **الشق الشرجي (Analfissur)**، أو التمزق في فتحة الشرج، هو حالة شائعة ولكن غالباً ما يتم تجاهلها، ويمكن أن تجعل الحياة اليومية غير مريحة للغاية. ولكن لا تقلق، فهناك حلول متاحة!

في Kirurgen.dk، نتفهم مدى الإزعاج والإحراج الذي قد يسببه هذا الموضوع. لذلك، قمنا بإعداد هذا الدليل لإزالة الغموض حول **الشق الشرجي**، وتزويدك بالمعلومات حول خياراتك وإرشادك إلى طريق الراحة.

ما هو الشق الشرجي؟ تعريف التمزق في فتحة الشرج

تخيل جرحاً صغيراً ولكنه عميق في الجلد الرقيق عند فتحة الشرج مباشرة. هذا هو بالضبط ما يمثله **الشق الشرجي**. إنه **تمزق**، غالباً ما يكون بحجم جرح الورق، ويحدث عادةً في الجزء الخلفي من الفتحة.

لماذا يسبب كل هذا الألم؟

يعود ذلك إلى أن المنطقة غنية جداً بالنهايات العصبية. عندما تتبرز، يتمدد الشق، ويمكن أن يكون الألم شديداً ويشبه ملمس الزجاج الممزق - حتى بعد فترة طويلة من مغادرة المرحاض.

أسباب الشق الشرجي: لماذا يحدث هذا التمزق المؤلم؟

السبب الأكثر شيوعاً هو مزيج من البراز الصلب، الإمساك، والشد (الزحير) أثناء التبرز. ولكن أيضاً الإسهال أو البراز السائل المتكرر يمكن أن يهيج المنطقة ويؤدي إلى حدوث **شق**. تخيل الأمر كمنطقة تتعرض لإجهاد مفرط فتستسلم في النهاية تحت الضغط.

إليك المسببات المعتادة:

- **الإمساك:** البراز الصلب والمتكتل الذي يتطلب ضغطاً لإخراجه.
- **الإسهال:** التبرز المتكرر والسائل الذي يهيج الغشاء المخاطي.

- **الضغط الزائد:** الشد بقوة مفرطة أثناء استخدام المرحاض.
- **عوامل أخرى:** في حالات نادرة، قد يكون السبب التهاباً أو أمراضاً كامنة، ولكن في أغلب الأحيان تكون المشكلة ميكانيكية.

أعراض الشق الشرجي: كيف أعرف إذا كنت مصاباً بتمزق؟

من السهل التعرف على العلامات الأكثر تميزاً. هذه هي **أعراض الشق الشرجي** الأساسية:

- **آلام شديدة أثناء وبعد التبرز:** قد يستمر الألم من دقائق قليلة إلى عدة ساعات.
- **دم وردي فاتح على ورق المرحاض أو في قاعدة المرحاض:** انتبه للون؛ فالدم الغامق قد يشير إلى مشكلات أخرى.
- **حكة وعدم ارتياح:** خاصة إذا كان الشق مزمناً.
- **زوائد جلدية مرئية أو عقدة صغيرة:** في بعض الحالات، يمكن أن يتطور **الشق الشرجي المزمن** إلى زائدة جلدية صغيرة خارجية (*البواسير الحارسة*) أو تشكل يشبه البوليب في الداخل.

كيف يتم علاج الشق الشرجي؟ - الطريق إلى الراحة

يمكن علاج الغالبية العظمى من حالات الشق الشرجي دون جراحة، خاصة إذا تم اكتشافها مبكراً. الهدف هو كسر الحلقة المفرغة حيث يؤدي الألم إلى تشنجات عضلية، والتي بدورها تزيد من سوء الشق.

العلاج التحفظي (الخيار الأول)

ينصب التركيز على جعل البراز ليناً ومنتظماً، بالإضافة إلى تخفيف الألم وتشنجات العضلات.

- **النظام الغذائي والسوائل:** زد من تناول الألياف (تناول الكثير من الفواكه، الخضروات، والحبوب الكاملة) واشرب الكثير من الماء (على الأقل 1.5-2 لتر يومياً).
- **ملينات البراز:** قد يوصي طبيبك بمكملات الألياف (مثل هوسك HUSK) أو ملينات خفيفة تجعل مرور البراز أسهل.
- **المراهم المسكنة والمرخية للعضلات:** التخدير الموضعي (مرهم ليدوكائين) والمراهم التي ترخي عضلة المصرة الداخلية، مثل مرهم النيتروجليسرين (*Rectogesic®*) أو كريم ديلتيازيم. هذا يعزز الشفاء.
- **الحمامات الدافئة:** يمكن لمغطس ماء دافئ أن يخفف الألم ويرخي العضلات في المنطقة.

حقن سموم البوتولينوم (البوتوكس): حل فعال

إذا لم تحقق المراهم التأثير الكافي، يمكن أن يكون حقن **سموم البوتولينوم (البوتوكس)** في عضلة المصرة الداخلية حلاً جيداً. يعمل البوتوكس على إرخاء العضلة مؤقتاً، مما يقلل من التوتر ويمنح الشق فرصة للالتئام. يستمر التأثير عادةً لمدة 3-6 أشهر، وهي فترة كافية غالباً لتحقيق شفاء طويل الأمد.

العلاج الجراحي: بضع المصرة الشرجية الداخلية الجانبي (LIS)

تحتاج أقلية صغيرة فقط من المرضى إلى الجراحة. يتم النظر في هذا الخيار عادةً إذا لم ينجح العلاج التحفظي والبوتوكس بعد عدة أشهر، أو إذا كان الشق **مزمناً** جداً ومرتبطاً بزائدة جلدية.

العملية الأكثر شيوعاً تسمى **بضع المصرة الشرجية الداخلية الجانبي (LIS)**. هنا يقوم الجراح بإجراء شق صغير في جزء من عضلة المصرة الداخلية. هذا يقلل من توتر العضلات بشكل دائم ويمنح الشق أفضل الظروف للالتئام. العملية فعالة جداً، ولكنها تنطوي على مخاطر طفيفة بالتأثير على التحكم في وظيفة المصرة.

لماذا من المهم طلب المساعدة؟

على الرغم من أن الشق الشرجي نادراً ما يكون خطيراً، إلا أنه يمكن أن يقلل من جودة حياتك بشكل كبير. فالألم المستمر والخوف من دخول المرحاض يمكن أن يؤديا إلى التوتر والعزلة. أيضاً، فإن **شقوق الشرج** غير المعالجة يمكن أن تصبح مزمنة ويصعب علاجها.

لا تعانِ في صمت! نحن هنا لمساعدتك في العثور على **علاج الشق الشرجي** المناسب، حتى تتمكن من العودة إلى حياتك اليومية دون ألم أو إزعاج.