



# RAZPOKA SLUZNICE ZADNJIKA

Maja Fortunat

## ***1. Kako pogosto je razpoka sluznice zadnjika ponavlja?***

Razpoka sluznice zadnjika je najpogostejši vzrok za krvavitev z bolečino ob odvajanju blata.

## ***2. Kaj privede do nastanka razpoke sluznice zadnjika?***

Razpoka sluznice zadnjika nastane pri bolnikih, ki imajo trdo blato in ga redko odvajajo. Ko gredo na blato, je to pogosto trdo in zasušeno, ob tem se napenjajo in posledično sluznica počí. Razpoko povzroči tudi pogosto odvajanje blata in čiščenje med boleznijo z drisko.

## ***3. Kako se razpoka sluznice zadnjika kaže?***

Razpoka sluznice zadnjika se kaže s svežo, svetlo rdečo krvavitvijo, ki se pojavi po odvajanju blata. Ko se bolniki po odvajanju blata obrišejo, je kri pogosto tudi na toaletnem papirju. Pri odvajanju blata je prisotna tudi ostra bolečina, ki jo bolniki opisujejo, kot da bi jih nekdo rezal z nožem. Bolečina ostaja največkrat še dolgo časa po odvajanju blata. Redko bolnik ob prisotni razpoki nima hujših bolečin.

## ***4. Kako postavimo diagnozo?***

V diagnostiki je pomemben natančen opis bolnikovih težav, ki mu sledi skrben klinični pregled, predvsem pregled zadnjika z orokavičeno roko oziroma prstom (digitorektalni pregled), pri čemer bo zdravnik najpogosteje odkril poudarjeno kožno gubo v zadnjiku, za katero bolniki pogosto menijo, da je hemoroid. Pri iztipanju črevesa pa je, ponavadi predvsem pri sveži razpoki, bolečina zelo izrazita. Prisoten je lahko krč mišice zapiralke, tako da takrat preiskave zdravnik sploh ne nadaljuje. Včasih v diagnostiki pride v poštev še endoskopski pregled zadnjega dela črevesa (rektoskopija).

## ***5. Kako poteka zdravljenje?***

V zdravljenju je na prvem mestu skrb za redno in mehko odvajanje blata. Potrebna pa je tudi skrbna intimna higiena. Proti bolečinam lahko uporabimo mazila in svečke, ki vsebujejo lokalni anestetik. Svetovana je masaža zadnjikovega kanala z naravnimi mazili (olivno olje): s kazalcem prodremo v zadnjikov kanal in masiramo 10 minut od 2- do 3-krat dnevno. Priporočljive so tople sedeče kopeli (40 °C) dvakrat dnevno po 15-20 minut, ki sprostijo krč mišice zapiralke in ublažijo bolečino.

Z uporabo različno velikih analnih dilatatorjev (čepov), ki jih lahko uporabimo namesto masaže s kazalcem, postopoma privajamo črevo na normalno debelino blata, sluznica se medtem zaraste in utrdi. Opisano zdravljenje traja več tednov, z uporabo analnih čepov pa je potrebno nadaljevati



še vsaj mesec dni po popolnem izboljšanju. Če se rana kljub zdravljenju ne celi, lahko z manjšo zarezo toliko oslabimo mišico zapiralko, da krč popusti. Ponavadi se ranica nato hitro zaceli.

### **6. Kako poteka sanacija razpoke sluznice zadnjikove odprtine?**

V 60-80 % primerov se rana spontano zaceli v enem mesecu. Kronična fisura (kadar vztraja več kot 2 meseca) pogosto zahteva kirurški poseg.

### **7. Kako poteka spremljanje bolnika z razpoko sluznice zadnjika?**

Kontrola pri zdravniku je potrebna, če se razpoka sluznice zadnjika ne zaceli v mesecu dni.

### **8. Kako si lahko pri razpoki sluznice zadnjika pomagata sami?**

Skrbeti je potrebno za ustrezno prehrano, uživanje zadostnih količin tekočine in redno telesno dejavnost. Če pa to ne zadostuje, se svetuje tudi uporaba odvajal, da se doseže redno odvajanje dovolj mehkega blata, ki se tako lažje stisne pri prehodu skozi zadnjik, zato ne povzroča tolikšnega pritiska na rano in pa seveda bolečin. Ker bolnik pri odvajanju nima več tako hudih bolečin, gre prej na blato, redno odvajanje pa tudi pomaga, da je blato mehkejše.

Dieta: zaužiti je potrebno dovolj vlaknin, ki jih najdemo v svežem, posušenem ali kuhanem sadju in zelenjavi, v otrobih žitaric (črn kruh, kruh s semeni, kosmiči). Pomagajo namočene suhe slive in fige, kivi, kaki, laneno seme, ki ga lahko zamešamo v jogurt.

Mehčala:

- Donat: mineralna voda z magnezijem, ki deluje ozmotsko. Donat pijemo mlačen, brez mehurčkov, večkrat dnevno po 2 dcl. Če ne pomaga 1 liter Donata na dan, lahko dodamo magnezijevo grenko sol,
- laktuloza: potrebno je redno uživanje, da je blato ves čas mehko, pri odraslih je odmerek v začetku 15-30 ml/dan, nato pa 7,5-15,0 ml/dan. Lahko ga uporabljamo tudi pri otrocih,
- laktitol: odmerek za odrasle je v začetku 2 vrečki/dan (20 g), nato pa 1 vrečka/dan (10 g).

Kontaktne odvajala (glicerinske svečke in svečke bisakodila) se uporabljajo za mehčanje trdega dela čepa, učinek nastopi že v roku 1 ure. Odmerek je 1 svečka/dan, ki jo je potrebno odviti in vstaviti v danko s konico naprej. Odvajal ne smemo uporabljati v primeru preobčutljivosti na sestavine odvajala, v primeru črevesne zapore, pri krvavitvi iz danke, pri nepojasnjeni trebušni bolečini, pri dehidraciji in pri akutnem kirurškem obolenju. Nekatera odvajala se med nosečnostjo in dojenjem ne smejo uporabljati.

Klistiranje najbolj pomaga, kadar je v danki kepa zasušenega blata.



---

### ***9. Kako razpoka sluznice zadnjika vpliva na vaše življenje?***

Razpoka sluznice zadnjika ni nevarna bolezen, je pa sila neprijetna zaradi bolečine pri odvajanju blata in krvavitve.

### ***10. Ali in kako lahko nastanek razpoke sluznice zadnjika preprečite?***

Bolezen se lahko prepreči, če skrbite za mehko in redno odvajanje blata.