Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Об анальных трещинах

Эта информация разъясняет причины, симптомы и лечение анальных трещин.

Анальные трещины

Анальная трещина — это небольшой надрыв или разрыв на слизистой оболочке анального канала. Анальный канал представляет собой короткий отрезок кишечника, соединяющий прямую кишку (нижнюю часть толстого кишечника) и анальное отверстие (см. рисунок 1).

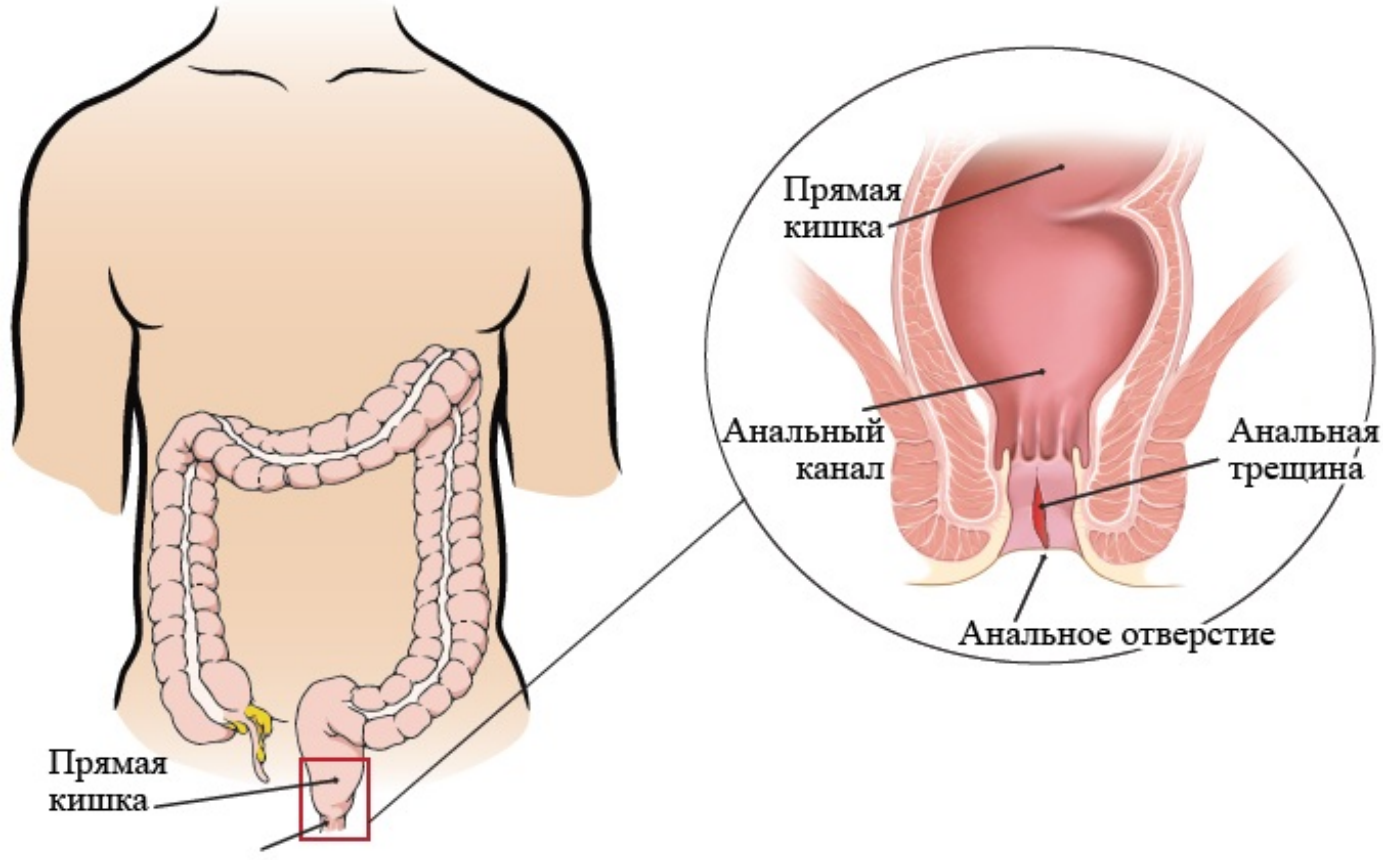

Рисунок 1. Анальная трещина

Анальные трещины могут вызывать сильную боль при опорожнении кишечника (когда вы ходите в туалет по-большому). Эта боль может затруднять опорожнение кишечника, вызывая запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Кроме того, эти трещины могут вызывать кровотечение из анального отверстия.

Анальные трещины не приводят к возникновению рака толстой кишки и не повышают риск его развития.

Причины возникновения анальных трещин

Наиболее распространенной причиной появления

анальных трещин является травмирование внутренней оболочки анального отверстия. Это может произойти в случаях, когда:

- у вас объемный стул (большое количество кала);
- у вас твердый и сухой стул;
- появилась диарея (жидкий или водянистый стул);
- у вас запор;
- вы напрягаетесь или тужитесь при опорожнении кишечника;
- вы тужитесь во время родов;
- вы занимаетесь анальным сексом.

Анальные трещины также могут появляться при инфекции или опухоли заднего прохода. Это менее распространенные причины.

Симптомы анальных трещин

Анальные трещины могут вызывать такие симптомы:

- Острая, жгучая боль при опорожнении кишечника. Такая боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов после опорожнения кишечника. Во время опорожнения кишечника у вас также может возникать ощущение как при порезе или разрыве.

    - Из-за боли вы можете задерживать опорожнение кишечника, вызывая тем самым запоры.
        - По этой причине ваш стул будет более твердым, от чего состояние анальной трещины может усугубиться.
    - Боль также может вызывать спазм мышц вокруг анального канала.
        - Этот спазм препятствует заживлению анальной трещины, в результате чего боль усиливается. Возникает так называемый замкнутый круг трещины.
- Ярко-красная кровь на кале или на туалетной бумаге после опорожнения кишечника.
- Кожный полип (небольшое кожное уплотнение) возле анальной трещины. С большей вероятностью он возникает при хронических анальных трещинах (которые не заживают более 8 недель).

Лечение анальных трещин

Вот несколько способов самостоятельного лечения анальных трещин:

- Соблюдайте диету с высоким содержанием клетчатки или употребляйте добавки с клетчаткой (например порошок из оболочек семян

подорожника, Benefiber® и Metamucil®) для смягчения стула. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

- Выпивайте по 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды каждый день, чтобы стул не становился твердым.
- Принимайте теплые сидячие ванночки в течение 10–20 минут по нескольку раз в день и после опорожнения кишечника. Сидячая ванночка — это теплая неглубокая ванна, которую принимают для того, чтобы промыть анальное отверстие.
    - Вы можете воспользоваться обычной ванной или купить в ближайшей аптеке пластиковую сидячую ванночку по размеру унитаза.

Кроме того, для лечения анальных трещин вы можете принимать лекарства. Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами пользу и побочные эффекты таких лекарств. Примеры таких лекарств перечислены ниже.

- Принимайте средства для размягчения стула или слабительное (лекарство, которое поможет вам опорожнить кишечник), например, Docusate Sodium

(Colace®) или Senna (Senokot®), чтобы сделать каловые массы более мягкими. Если возникнет необходимость, ваш медицинский сотрудник расскажет вам, как их принимать.

- Наносите местный анестетик (лекарство, которое наносится на кожу и вызывает онемение) типа lidocaine на кожу вокруг анального отверстия, чтобы облегчить боль.
- Применяйте лекарство для расслабления мышц вокруг анального канала. Расслабление мышц вокруг анального канала помогает уменьшить давление, устранить боль и облегчить опорожнение кишечника.
    - Ваш медицинский сотрудник выпишет вам рецепт на приобретение одного из этих лекарств, например, мази местного действия на основе diltiazem или nitroglycerin, и расскажет, как его применять. Во время нанесения таких лекарств обязательно надевайте одноразовые перчатки.

Если эти способы лечения не помогли вам избавиться от анальной трещины, ваш медицинский сотрудник может посоветовать другие методы, например операцию. Он/она предоставит вам дополнительную информацию, если в вашем случае можно прибегнуть к

другим методам лечения.

Предотвращение анальных трещин

Вы можете предотвратить появление анальных трещин, не допуская запоров и диареи. Для получения дополнительной информации о том, что для этого следует делать, ознакомьтесь с материалами *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation) и *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Кроме того, анальные трещины можно предотвратить, соблюдая принципы здорового питания. Для получения дополнительной информации о соблюдении принципов здорового питания для предотвращения анальных трещин обратитесь в Службу по вопросам питания (Nutrition Services) центра MSK по телефону 212-639-7312.

Анальные трещины и рак толстой кишки

Анальные трещины могут появляться у пациентов с раком толстой кишки, но сами они не приводят к возникновению рака толстой кишки и не повышают риск его развития.

Даже если анальная трещина полностью зажила, она

может появиться снова после опорожнения кишечника, если стул был твердым. Это не означает, что у вас рак толстой кишки.

Если состояние анальной трещины не улучшается в ходе лечения, или она появилась снова, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center