

## الشرخ الشرجي والإمساك

### ماهو الشرخ الشرجي؟

الجلد المحيط بفتحة الشرج رقيق حساس يمكن أن تتهراً أو يتمزق بسبب كثرة ( الحزق ) عندما يكون البراز جافاً صلباً غليظاً ومن هنا يحدث ما يسمى بالشرخ الشرجي.

وهناك احتياطات مهمة لمساعدة الشرخ الشرجي على الالتئام والوقاية من حدوثه وهي تعتمد أساساً على مقاومة الشكوى من الإمساك.

### اجعل غذاءك غنيا بالألياف

ان الناس البدانيين الفطريين نادراً ما يصابون بشرخ شرجي لأن غذاءهم غني بالألياف ، فهم يأكون الخس والجرجير والخبز الأسمر ولا يزيلون قشر الخيار أو التفاح أو الجزر فطعامهم أغلبه طبيعي كامل طازج.. فوفرة الألياف بالغذاء ( مثل قشر الخيار والتفاح والردة ) تلين التبرز وتسهل اخراجه وهذا من ناحية أخرى يجنبهم الإمساك و( الحزق ) عند التبرز .. فإذا أردت الوقاية أو العلاج من الشرخ الشرجي اجعل طعامك غنيا بالألياف والتي تتوفر عامة في الحبوب والخضراوات والفواكه وقلل من تناول الأغذية الحيوانية وخاصة المجهزة والوجبات السريعة.

### اشرب 6 أكواب من الماء يوميا

تناول كميات وفيرة من الماء يوميا ف يحدود 6-8 أكواب يعد وسيلة أخرى لتليين البراز وتسهيل اخراجه .. كما أن ادخال كميات وفيرة من الألياف في الغذاء يحتاج الى تناول كميات وفيرة من الماء لأن الألياف تمتص الماء وقد تؤدي للإحساس بثقل في المعدة وتوفير الماء يقاوم حدوث ذلك.

### تليين الشرج

لمساعدة التئام الشرخ يمكن استعمال كريم يحتوي على فيتامين ( أ و د ) .. أو استعمال كريم من الهيدروكورتيزون .. أو يمكن استعمال كريم مخدر موضعي ( مثل لجنوكاين ) لخفض الاحساس بالألم .. ويفضل أن يستخدم الكريم أو المرهم قبل كل تبرز لتليين الجلد ويحميه من التمزق ويقلل الألم أثناء التبرز .

### استخدام بودرة أطفال

كما يفضل بعد كل تبرز أو كل استحمام رش كمية من بودرة التلك للحفاظ على جفاف المنطقة وحمايتها من التلوث وخفض درجة الاحتكاك أثناء اليوم.

### أعشاب ملينة

في حالة الإمساك الشديد يمكن تناول أحد الأعشاب المعروفة بتأثيرها الملين مثل عشب ( السلامكي ) والذي يوجد حالياً في صورة مستحضرات طبية بالصيدليات.