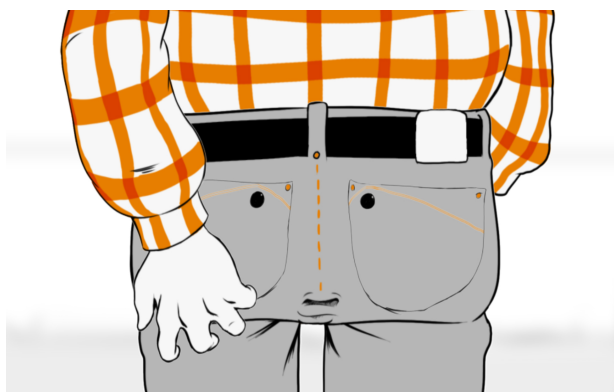


خارش مقعدی

احساس خارش در پوست اطراف مقعد ناشایع نیست و تا 5٪ مردم مبتلا میشوند. در مردان و زنان بطور مساوی وجود دارد و در هر سنی دیده میشود. خارش مقعد شبها و بعد از اجابت مزاج بیشتر بروز پیدا می کند. خارش مقعد می تواند تغییرات پوستی در ناحیه اطراف مقعد ایجاد نماید که بسته به شدت و طول مدت خارش ممکن است از یک قرمزی مختصر تا ضخیم شدن پوست متفاوت باشد. ممکن است خارش زیاد منجر به زخم و خوردگی پوست شود و خونریزی بصورت ایجاد لکه خونی درلباس زیر ایجاد شود.



علل خارش مقعد

خارش مقعد علل متفاوتی دارد که می توان آنها را به چهار گروه تقسیم کرد:

1- شستشوی زیاد: شستشوی زیاد با آب یا صابون و یا کشیدن پارچه های زبر یا برس های مختلف در این ناحیه موجب تحریک مزمن میشود.

2- رطوبت: اگر ناحیه مقعد بصورت طولانی مدت در معرض رطوبت ناشی از ترشحات واژینال، عرق ریزش، مدفوع شل یا ترشحات موکوسی ناشی از سایر مشکلات آنورکتال باشد، ممکن است منجر به خارش مقعد شود. برای مثال عرق ریزش بعد از یک فعالیت ورزشی ممکن است خارش مقعد ایجاد نماید. لباسهای تنگ و شورت های نایلونی و چین های پوستی ناشی از چاقی ممکن است باعث باقی ماندن رطوبت در محل شوند و خارش ایجاد نمایند.

3- تغذیه: بعضی غذاها ممکن است موجب تحریک پوست در زمان اجابت مزاج شوند. شایعترین آنها تمام خوراکیهایی است که حاوی کافئین (مانند قهوه، چای، نوشابه و شکلاتها)، غذا های تند، محصولات لبنی، آجیو، مواد غذایی اسیدی مانند مرکبات، گوجه فرنگی و آجیل می باشد.

4- تحریکات پوستی: کاغذ توالت‌های معطر یا رنگی، صابونها و مواد شوینده لباسها ممکن است موجب تحریک پوستی شوند. مدفوع باقیمانده روی سطح پوست که می تواند ناشی از نشت گاز یا مدفوع شل یا بهداشت ناکامل باشد از دیگر علل خارش است. گاهی بعد از شروع خارش ممکن است بیمار به مقدار زیادی آن ناحیه را بخاراند که این کار بدلیل تحریک پوستی موجب افزایش خارش میشود.

علل دیگر: سایر علل خارش مقعد شامل انگل اکسیور (کرمک)، عفونتهای خارجی و سوختگی های پوستی ناشی از رادیوتراپی می باشد.

تست یا آزمایش خاصی که علت خارش مقعد را دقیقاً مشخص می نماید وجود ندارد و معمولاً علت و درمان آن بر اساس آزمون و خطا باید مشخص شود.

درمان خارش مقعد

درمان خارش مقعد با مراقبت از پوست و رفع علت زمینه ای آن میسر می باشد. تمیز کردن پوست این ناحیه باید به آرامی باشد و پوست این ناحیه همواره باید خشک بماند. بعضی از مردم برای خشک نگهداشتن این ناحیه، از شوار استفاده می کنند. راه دیگر آن است که یک تکه پارچه نخی ما بین دو برجستگی باسن گذاشته شود تا رطوبت را جذب نماید.

راههای تسریع بهبودی و پیشگیری از تکرار خارش مقعد

کارهایی که نباید انجام دهید:

- هر گونه خارش یا تحریک پوستی در ناحیه پوست اطراف مقعد

- استفاده از کاغذ توالت‌های رنگی و معطر

- استفاده از پدهایی که با الکل مرطوب شده اند.

- مصرف غذا های تند، گویچه فرنگی و محصولات مشتق از آن مانند سس کچاپ، مواد لبنی و آبجو

- مصرف کافئین (نوشابه ها، قهوه، چای، شکلات)

کارهایی که باید انجام دهید:

- استفاده از کاغذ توالت‌های سفید و ساده

- به آرامی تمیز کردن ناحیه مقعد و پرهیز از کشیدن شدید کاغذ توالت

- استفاده از صابونهای ملایم (یا بطور کلی از مصرف صابون پرهیز شود).

- به آرامی پوست مرطوب شده اطراف مقعد را خشک کنید (مثلاً با کمک سشوار)

- استفاده از لباس و شورت و زیر پوش گشاد

- استفاده از لباسهای زیر نخی بجای نایلونی

- استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک

- توجه به رژیم غذایی و حذف غذاهایی که وضع شما را بدتر می کند. بعد از آنکه خارش خوب شد، شما می توانید بصورت نسبی از این مواد غذایی استفاده نمایید.

- میزان مصرف فیبرهای غذایی و آب یا آب میوه را در صورتیکه یبوست دارد افزایش دهید.

- اگر مدفوع شل است نیاز به بررسی توسط پزشک دارد. شما می توانید میزان مصرف میوه ها را افزایش دهید تا مایع زیادی مدفوع را جذب نماید.