

关于肛裂的那些“难言之隐”

朱智敏，张海岩（上海市宝山区中西医结合医院，上海 201999）

肛裂是肛肠科常见疾病，患者会出现肛门剧痛、便秘、瘙痒等症状，严重影响其身心健康。

什么是肛裂

肛裂主要是指以齿状线以下肛管周围形成一些纵向小裂口。齿状线属于肛管的一个关键分界线，以此为标准，以上通常泛指黏膜，以下则是指肛管皮肤。因各种原因导致肛管皮肤发生纵向裂口，属于肛裂。通常肛裂容易发生在患者的后位，但是也有部分患者发生于前位，左右侧位肛裂通常不容易看到，推测与人体解剖因素存在密切联系。肛尾韧带位于人体的后方，该部位软组织较少，比较坚硬，松弛度不高，当患者排出较为干硬大便时，极容易导致肛管周围产生裂口。肛裂一般分为急性与慢性两种，急性肛裂症状持续不超过6~8周，慢性肛裂症状一般持续大于8周。

肛裂的典型症状

（1）疼痛：初期表现排便时疼痛，排便后减轻；后期表现为排便时疼痛，排便后加重，持续时间较长，疼痛感将会维持数小时，直至下次排便。（2）便血：出血量会随着粪便损伤创面而出现改变，通常出血量不多，粪便排出后可以看到大便带血或滴血的情况，手纸上也会看到血液，整体呈现鲜红色。（3）便秘：肛裂患者多数存在便秘。便秘既是肛裂的发病因素，也是肛裂的主要伴随病症。

随着病情不断发展，患者有可能出现肛门瘙痒、肛门潮湿等，甚至引发全身性症状。

（1）瘙痒：肛裂创面长期与粪便接触，容易发生感染，从而引发肛门湿疹或肛门瘙痒的情况，严重者还会污染裤子，影响日常生活。（2）全身症状：反复发作的剧痛感会影响患者睡眠质量，导致其心

理负担加重，甚至造成植物神经功能紊乱。部分患者因为恐惧排便，会减少进食量或排便次数，长久以往，会出现轻度贫血、便秘，进一步加重病情。

肛裂的病因

肛裂的主要病因包括：（1）解剖因素。肛尾韧带硬、不具备较高的弹性，在大便干结时容易被撑开，形成裂口。（2）感染因素。肛窦炎通常发生于齿状线，会对下端的肛管形成炎症刺激，导致肛管局部发生破溃。（3）外伤因素：大便干燥、分娩也会引发该病；经常腹泻患者，粪便对局部产生过多的刺激，导致肛管皮肤破溃。（4）肛管狭窄。患者存在先天性肛管狭窄疾病，在排便过程中会慢慢形成肛裂。（5）缺血原因。括约肌发生神经痉挛时，局部缺乏血液供应，逐渐形成肛裂。（6）肛交。肛交属于在肛门内开展的一种性行为，若操作不当，有可能导致肛管发生撕裂伤。（7）精神因素。患者若长期精神紧张，肛门压力会随之升高，肌张力增加，从而引发肛裂。

肛裂的诱发因素包括：（1）便秘。大便过硬过干，不容易排出体外。（2）日常饮水量不足，导致肠道内过于干燥，肠内容物不易排出。（3）大便时间过长，如上厕所看手机或看书，长久以往容易发生肛裂。

肛裂的治疗

肛裂治疗主要在于改善便秘、止痛、促进溃疡快速愈合。急性肛裂患者通常使用保守治疗就可以达到痊愈的目的，慢性肛裂患者必须采用手术方法才可以达到治疗效果。

药物治疗包括：（1）泻剂。如便通胶囊、麻仁丸、乳果糖、小麦纤维素颗粒等，作用于人体当中可以减少便秘的发生率，属于肛裂保守治疗的首选药物。

但是服用药物时间不能长，且同时间内需要配合饮食调理、改善生活习惯，才能使病情得到有效控制。

(2) 中药熏洗坐浴。(3) 百多邦软膏、马应龙痔疮膏外用。(4) 利多卡因凝胶、一氧化氮供体硝酸甘油局部止痛。

手术治疗包括：(1) 肛门扩张术。主要适用于不存在前哨痔或其他并发症的Ⅰ期肛裂。操作过程简单，且不会对患者带来较大的痛苦，并发症发生率较少，已经在临床上得到广泛应用。需提醒，若扩肛未达到理想效果，或受其他不利因素影响，患者可能出现手术后复发的情况。(2) 肛裂切除术。适用于慢性肛裂及伴有不同程度并发症的患者，能够达到一次性根治的目的，且复发率较低。(3) 纵切横缝术。同样适用于慢性肛裂伴有肛门狭窄的患者，具有术后恢复快的优点。(4) 部分内括约肌切开术。适用于因括约肌痉挛缺血引发肛裂的患者，可以达到一定的治疗效果，但是术后容易出现一些并发症，如感染、出血。

其他治疗还有肛管扩张器疗法：对肛门放置扩张器，达到扩张肛门的目的，避免括约肌痉挛发生，与肛门扩张术有类似疗效；烧灼法：在肛门部分用高温对裂伤进行烧灼，使其成焦痂，从而脱落，形成新鲜创面，可以减少治疗肛裂的难度。

肛裂的并发症

(1) 肛周脓肿。通常是由于在排便过程中，肛门因损伤引起细菌感染所致，一般会出现肿块、疼痛、皮温升高等症状。可采取切开引流术、肛周脓肿负压引流术等手术治疗。(2) 贫血。可能是由于肛裂患者长时间便血，导致体内红细胞流失所引起，通常会出现头晕、乏力、困倦等症状。可在医生的指导下使用生血宁片、速力菲等药物治疗。

肛裂后日常生活注意事项

(1) 肛裂患者在日常生活当中，应当注意避免进食辛辣刺激、生冷、热性以及油腻的食物。

(2) 还应注意不过多进食香燥煎烤的食物，比如油炸食品以及炒货等。

(3) 不宜进食过于温补的食物。

(4) 肛裂患者应当多进食富含丰富纤维素以及维生素的食物，避免便秘发生，比如黄花菜、茭白等；每日保证一日三餐定时定量，养成良好的饮食习惯，可使大便软化，更加容易排出，从而避免干硬粪块对肛门的刺激，促进肛管创面早日愈合。

(5) 多进食质地较软，并且容易消化的食物。芝麻、蜂蜜、植物油、胡桃仁能润肠通便，肛裂患者可适当食用；同时，避免或尽量少吃刺激性食物，如白酒、辣椒等，否则不仅会导致便秘，还能使肛门直肠部充血明显，诱发或加重肛裂。

(6) 保证排便畅通。在干硬粪快形成后，不要用力将其排出，可以借助其他工具，如甘油灌肠剂进行灌肠，还可以使用开塞露润滑肠道。

(7) 若存在肛隐窝炎，应及时进行治疗，避免因感染导致皮下痿或溃疡的情况。

(8) 在日常就医检查肛门时，如肛门指检、镜检，避免过度用力，防止肛管发生破裂。

(9) 及时治疗多种可能引发肛裂的疾病，如长期便秘。

肛裂与痔疮的区别

肛裂发生的主要原因是大便干硬、较粗，在排便时候过度用力，导致肛周皮肤出现撕裂；痔疮主要是因为患者长久保持坐姿或蹲便、女性妊娠时腹压升高，导致肛周静脉回流受阻，静脉曲张成团所致。肛裂发生后，临床症状主要为肛周疼痛、出血、便秘等。痔疮若为Ⅰ、Ⅱ度，体积较小，不会出现较为明显的不适感或仅仅表现为鲜血便；若为Ⅲ、Ⅳ度，体积较大，在排便时会发生痔核坠出肛门外的情况，同时伴随大便带血、肛周坠胀以及里急后重等。只有外痔出现肿胀发炎，才会表现为剧烈疼痛感。此外，医生在检查慢性肛裂患者过程中，有可能会发现肛乳头肥大、肛乳头瘤的情况，肛门外观存在狭窄，而痔疮患者通常不会有上述表现。