

## Anal fissur

En analfissur er en lille revne eller sår i huden omkring anus, der kan forårsage smerte og blødning, især under eller efter afføring. Det er en relativt almindelig tilstand, som kan opstå, hvis afføringen er meget hård, eller hvis der er blevet udført en kraftig strækning af området.

### Symptomer på analfissur

- Smerter i anus under eller efter afføring
- Blødning (ofte som lys rødt blod på toiletpapiret)
- Kløe eller ubehag i området omkring anus

### Behandling af analfissur

Behandlingen af analfissurer sigter mod at lindre symptomerne, fremme heling og forhindre, at fissuren bliver kronisk.

#### 1. Kostændringer

En vigtig del af behandlingen er at sikre, at afføringen er blød og let at passere. Dette kan opnås ved at:

- Øge fiberindtaget, fx gennem frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter og kosttilskud med fiber.
- Drikke rigeligt med vand for at holde afføringen blød.
- Undgå at spise store mængder fedtholdige eller krydrede fødevarer, der kan irritere endetarmen.

#### 2. Bade med varmt vand (sædebad)

At sidde i et varmt vandbad i ca. 10-15 minutter et par gange om dagen, især efter afføring, kan hjælpe med at lindre smerter og fremme heling. Varmen øger blodgennemstrømningen til området og kan reducere muskelspændinger.

#### 3. Topiske behandlinger

Lægen kan anbefale salver eller cremer, som kan hjælpe med at lindre smerte og fremme heling. Eksempler på sådanne behandlinger kan være:

- **Nitroglycerinsalve/Diltiazem salve:** Denne salve hjælper med at slappe af i lukkemusklen omkring anus, hvilket letter afføringen og fremmer heling.
- **Kortikosteroidcreme:** Kan bruges til at reducere inflammation og hævelse.
- **Lokale smertestillende midler:** Salver med lidokain kan hjælpe med at lindre smerte.

#### 4. Laksantia og afføringsmidler

Hvis du har svært ved at få blød afføring, kan lægen anbefale laksantia (afføringsmidler), som kan hjælpe med at regulere afføringen og forhindre forstoppelse.

#### 5. Behandling af underliggende problemer

Hvis analfissuren skyldes en underliggende sygdom, som fx inflammatoriske tarmsygdomme (Crohns sygdom eller ulcerøs colitis), vil behandlingen også fokusere på at håndtere denne tilstand.

#### 6. Kirurgisk behandling

Hvis konservativ behandling ikke har haft effekt, og analfissuren fortsætter med at være smertefuld eller

bliver kronisk, kan kirurgi være nødvendigt. I første omgang vil man forsøge at få ringmusklen til at slappe af i længere tid og mindske de muskelspasmer en fissur medfører. Det gør man ved at injicere **Botox** i ringmusklen. Det er en procedure der foretages i en kortvarig fuld bedøvelse. Effekten kommer over 4-6 uger, og kan evt. gentages.

Heler fissuren ikke ved Botox er den mest almindelige kirurgiske behandling en **lateral internal sphincterotomy**, hvor en lille del af den indre lukkemuskel skæres over for at lindre trykket og fremme heling. Denne operation foregår også i fuld bedøvelse.

### Hvornår skal du søge lægehjælp?

- Hvis du oplever alvorlige smerter eller langvarig blødning.
- Hvis symptomerne ikke forbedres efter flere dages behandling.
- Hvis du har mistanke om, at du har en infektion (rødme, hævelse, pus).
- Hvis du har andre symptomer som feber eller væggtab.

### Forebyggelse

- Undgå forstoppelse ved at spise fiberrig kost og drikke nok væske.
- Sørg for at undgå at presse hårdt, når du har afføring.
- Hold området omkring anus rent og tørt.
- Overvej at tage et sædebad efter afføring for at reducere eventuelle irritationer.

Behandling af analfissur kræver tålmodighed, da helingen kan tage tid, men med den rette behandling vil de fleste opleve betydelig lindring. Hvis du er usikker på noget eller har spørgsmål, bør du kontakte din læge for yderligere vejledning.