**Pruritus ani (kláði við endaþarmsop)**

**Leiðbeiningar fyrir sjúklinga:**

Við kláða við endaþarm er mikilvægt að húð við endaþarmsop sé haldið hreinni og aðeins súrri.

Þegar þú ert í baði eða sturtu skaltu þvo með vatni í kringum endaþarmsopið. Ekki nota sápu (hún er basisk og eykur óþægindi). Ef þú vilt nota hreinsandi efni er hægt að fá í apóteki súrar sápur (td Lactacyd). Þær eru notaðar á fingurgómi eða bómullarhnoðra. Þegar þú þurrkar húðina í kringum endaþarminn reyndu þá að forðast að skaða húðina. Best er að þerra húðina með hreinu handklæði eða nota hárþurrku á lágum hita.

Eftir hægðalosun aðgættu þá vel að engar hægðir hafi orðið eftir á húðinni við endaþarmsopið og að húðin sé alveg þurr. Það er hægt að nota pappírsþurrkur en án alkóhóllausnar. Ekki hafa bindi eða pappír að húðinni í langan tíma í einu. Forðastu að nota klósettpappír á erta húð. Ef það er ennþá kláði í húðinni þrátt fyrir nákvæm þrif má nota skolun inn í endaþarminn með sprautu og sprauta inn ca. 120 ml af volgu vatni.

Á morgnanna og á kvöldin fyrir svefn geturðu notað bómullarhnoðra í endaþarmsskoruna, hann ætti að vera það lítill að þú finnir ekki fyrir honum. Hægt er að setja barnapúður á hann ef með þarf. Það þarf að skipta oft á dag ef bómullin verður rök.

Heitt setbað í 20 mín. getur dregið úr óþægindum. Ekki bæta neinni sápu eða ilmefnum út í vatnið og láttu húðina þorna vel á eftir.

Gættu þess að hægðirnar séu mjúkar og rúmmálsmiklar og valdi ekki ertingu. Þær verða að geta komist út gegnum endaþarmsopið án þess að valda skaða á húðinni eða ertingu vegna efna í hægðunum.

Þetta er hægt með því að nota hægðaaukandi lyf eins og Metamucil 10-15 ml x 3 á dag og drekka mikið vatn með. Það er einnig til hveitiklíð, All Bran, Morgungull o.fl. sem hefur sams konar áhrif. Borða trefjaríka fæðu ásamt 8-10 glösum af vatni eða ávaxtasafa, nóg af ávöxtum og grænmeti daglega. Forðast mat sem veldur ertingu, framleiðir slím eða veldur leka. Það sem veldur þessu eru dökkir kóladrykkir eða mikið kryddaður matur. Appelsínur og appelsínusafi, kaffi (venjulegt og koffínlaust), bjór, hnetur, poppkorn, mjólk og matur sem er þekktur fyrir að auka loftmyndun og valda meltingartruflunum. Seven-up, Sprite og aðrir ljósir gosdrykkir þolast vel.

Ef þú klórar þér mikið í svefni á nóttunni geturðu haft bómullarvettlinga yfir nóttina.

Það er algengt að kláðinn komi aftur. Ekki missa móðinn við það heldur talaðu við lækni sem hefur meðhöndlað þig þannig að hægt sé að breyta meðferðinni eftir þörfum.

Þú getur þurft Hyrocortison krem en aðeins ef það er ráðlagt af lækni. Það er einungis notað eftir að búið er að hreinsa og þurrka húðina.

Gangi þér vel.

**Algengustu orsakir kláða við endaþarm**

*Almennur þrifnaður*: Ef hægðir liggja á húðinni við endaþarminn vegna lélegs þrifnaðar eða vegna hægðaleka veldur það ertingu í húðinni og kláða og sviða. Einnig getur of mikill ákafi við þrif þar sem húðin við endaþarminn er nudduð upp úr sápu valdið því að óþægindin aukast.

*Fæða*: Mikil vökvaneysla; Kaffi (með og án koffíns), súkkulaði, citrus, mikið kryddaður matur, te, bjór, og matur sem inniheldur mikið af mjólkurvörum, Fat-substitutes (Olestra) vegna hægðaleka sem skapast af olíu í lyfinu sem frásogast ekki í görnum og er því í hægðunum.

*Líkamsbygging*: Offita, djúpar skorur við endaþarminn,mikill hárvöxtur, þröng föt og föt sem hindra að loft komist að endaþarminum, fistlar, fissúrur, húðsepar, framfall á papillu eða slímhúðar sig.

*Sjúkdómar*: Gula, sykursýki, langvinn nýrnabilun, járnskortur, offramleiðsla í skjaldkirtli, of lítil framleiðsla í skjaldkirtli, Hodgins lymphoma, polycytemia vera.

*Kvensjúkdómar*: Pruritus vulvae, útferð (endocervicit eða vaginit)

*Æxlisvöxtur*: Bowens sjúkdómur (in situ flöguþekjukrabbamein), extramammary Pagets disease, flöguþekjukrabbamein, cloacogen cancer, anorectal polypar.

*Niðurgangssjúkdómar*: Iðraólga (irritable bowel disease), Crohns sjúkdómur, colitis ulcerosa.

*Geislun*: Breytingar í húðinni eftir geislun.

*Sálrænar*: Óróleiki, taugaveiklun, geðveiki.

*Lyf*: Quinidin, colchicin, sýklalyf (tetracyclin), Hydrocortisone fosfat gefið í æð, áburður og krem sem innihalda deyfingarefni (-cain lyf) og efni sem ekki eru lyfseðilskyld og notuð við líkamsþrif eins og ilmsápur og áburðategundir sem geta innihaldið alkohól witch hazel and other astringents.

*Húðsjúkdómar*: Psoriasis, Seborrheic dermatit, atropic dermatitis, lichen simplex og lichen sclerosis.

*Sýkingar*: Veirur: herpes simplex, cytomegalovirus, papillomavirus.

Bakteriur: Staph. Aureus, erythrasma, mixed infections, syphilis.

Sveppir: dermatophytosis, candidiasis.

Snýklar: njálgur, kláðamaur, lús.

*Af óþekktri orsök*

The eight Ds of diagnosis of pruritus ani

Diseases of the anorectum

Diabetes and dyscrasias

Diseases of gynecologic origin

Diarrheal states

Drugs

Diet and deficiency of vitamins

Dermatosis

Disposition of patients