



# SKRBIMO ZA ANALNO ZDRAVJE

Navodila za samopregledovanje

Spoštovani!

V želji da bi kar najbolje in odgovorno  
skrbeli za svoje zdravje,  
bi vas radi opozorili tudi  
na pomembnost analnega zdravja.  
Zato smo vam pripravili nekaj  
osnovnih informacij in  
navodila za samopregledovanje  
zadnjika in zadnjikovega kanala,  
s katerim se lahko izognete  
marsikateri nevšečnosti.



## TUDI SAMI LAHKO SKRBIMO ZA ANALNO ZDRAVJE

Pri samopregledovanju se boste seznanili z videzom zadnjika (anusa), kot tudi s površino kože in sluznice zadnjikovega (analnega) kanala. V nadaljevanju vam bomo pojasnili, kako na preprost in neboleč način s prstom vstopimo v zadnjikov kanal in končni del danke.

### Zakaj opraviti samopregled?

Namen samopregledovanja zadnjika je, da bolje spoznate ta del telesa in opazite ali zatipate morebitne spremembe, še preden vam bi lahko povzročile resne težave.

- V primeru bolečine v predelu zadnjika boste s samopregledom lahko zatipali vnet zunanji hemoroid, kar se bo tipalo kot grah ali češnja velika izboklinica tik pod kožo zadnjika.
- V primeru da se bo bolečina pojavila ob odvajanju blata, si boste lahko znotraj zadnjikovega kanala zatipali ranico, ki jo je povzročilo trdo blato.
- Pravočasno boste lahko odkrili raka kože zadnjika, če boste opazili, da se je kožno znamenje začelo spreminjati in večati.
- Znotraj zadnjikovega kanala boste lahko zatipali neboleče izrastke in se pravočasno posvetovali z zdravnikom, ali so izrastki takšne vrste, da jih je potrebno nemudoma odstraniti, ali pa so popolnoma nenevarni in se jih lahko le opazuje.

## **Kaj pridobimo s samopregledovanjem?**

S samopregledovanjem postanete aktiven soigravec pri analnem zdravju. Kajti ne le pri raka-vih obolenjih, temveč tudi za nerakava obolenja tega področja (npr. hemoroidi, vnetja danke) velja pravilo: čim prej jih odkrijemo, bolj enostavno je zdravljenje in boljši so uspehi zdravljenja.

## **Komu se priporoča samopregled in zakaj?**

Samopregledovanje zadnjika priporočamo vsem odraslim osebam, še posebej pa tistim, ki prakti-cirajo receptivne analne spolne odnose, saj so vse vrste spolno prenosljivih okužb v porastu.

Med najpogostejše spolno prenosljive okužbe so-dijo okužbe s humanimi papiloma virusi (HPV), ki se prenašajo ob tesnem dotiku med okuženo kožo/sluznico ene osebe z drugo. Do prenosa viru-sa HPV v zadnjik lahko pride ne le pri prodiranju penisa v danko, temveč zadostuje že dotikanje zadnjika z okuženim prstom, okuženim spolnim pripomočkom ali pa pride do spontanega prenosa okužbe iz nožnice.

## **Moški in prostata**

Moški si med samopregledovanjem zadnjikovega kanala lahko zatipate tudi prostato, za kostanj ve-liko spolno žlezo, ki leži na sprednji strani konč-nega dela danke. Ali je zatipana prostata normal-ne oblike in velikosti, pa lahko oceni le zdravnik.

## **Zakaj pride do raka kože zadnjika/anusa in njegovega notranjega dela - zadnjikovega/ analnega kanala?**

Rak kože zadnjika in rak zadnjikovega kanala je redek in se večinoma razvije iz predrakavih spre-

memb, povezanih s HPV-okužbo, pogosteje se pojavijo:

- pri bolnicah, ki so že zbolele zaradi karcinomov materničnega vratu in zunanjega spolovila,
- pri osebah z oslabljenim imunskim sistemom zaradi okužbe z virusom HIV ali zaradi stanja po transplantaciji organov.

## **KAKO SE PRIPRAVIMO NA SAMOPREGLEDOVANJE ZADNJIKA IN KAKO GA IZVAJAMO?**

### **Priprava na samopregledovanje**

Svetujemo, da pred samopregledovanjem odvajate blato in si zadnjik umijete z mlačno vodo. Uporabo mila odsvetujemo, saj tako kožo preveč izsušimo.

Lahko si opravite tudi klistir, najenostavneje na način, da odvijete slušalko tuša, počepnete in cev s srednje močnim curkom mlačne vode samo prislonite na zadnjično odprtino, da nekaj vode steče v danko, potem odvajate in to nekajkrat ponovite.

Lahko pa si priskrbite pribor za samoklistiranje, ki vsebuje vrečko za vodo in ima plastični nastavek, ki se namazan vstavi v zadnjikov kanal. Pomembno je, da imate dovolj časa in zasebnosti, da se vam ne mudi in se lahko sprostite.

### **Izvajanje samopregledovanja**

Samopregledovanje poteka v dveh fazah:

1. opazovanje s pomočjo ogledala in s fotografiranjem,
2. tipanje z namaščenim prstom.



## 1. faza:

### OPAZOVANJE – NA KAJ SMO POZORNI?

Kako se opazujemo, nam kaže spodnja skica 1. Zunanost zadnjika si ogledamo v čepečem položaju telesa z ogledalom, lahko pa ga tudi fotografiramo s pametnim telefonom in sliko shranimo za primerjavo pri naslednjem samopregledu. Ogledamo si predvsem zadnjikov vhod in kožo okoli njega, pri čemer smo pozorni na morebitne izrastke, bradavice, ranice, znamenja itd.

Z zdravnikom se bomo posvetovali, če bodo spremembe krvaveče, boleče, srbeče oziroma se bosta njihova velikost in videz spreminjala.

Večina sprememb, ki jih bomo opazili, so nenevarne kožne gube zunanjih hemoroidov.



Skica 1: Opazovanje zadnjika z ogledalom

## 2. faza:

### TIPANJE – NA KAJ SMO POZORNI?

Samopregledovanje s tipanjem izvajamo v položaju, ki nam najbolj ustreza. Spodnje skice (skica 2 a, 2 b, 2 c, 2 č) nam prikazujejo štiri možne položaje telesa: leže na boku, leže na hrbtu, stoje s podprto nogo (na pručki, notranjem robu banje), čepe ali sede na bideju, na robu banje.

V drugi fazi samopregledovanja si lahko natakemo rokavico za enkratno uporabo in prst, s katerim se bomo dotaknili zadnjika, namastimo – pomočimo v olje (npr. olivno) ali nanj nanesimo vazelin ali lubrikant. Noht na pregledovalnem prstu mora biti kratko pristrižen, da se ne poškodujemo.

S prstom krožimo okoli zadnjične odprtine in počasi prodiramo v notranjost zadnjikovega kanala. Nikamor naj se nam ne mudi in ničesar ne počnimo na silo. Mišica zapiralka se mora namreč sprostiti.

Najbolje je, da preizkusimo različne položaje telesa, kot jih vidimo na prikazanih skicah, lahko npr. sedimo tudi na bideju ali imamo nogo dvignjeno na rob banje. Z malo vaje bomo ugotovili, kateri položaj nam najbolj ustreza, da s prstom brez bolečin prodremo v zadnjikov kanal. Včasih bo potrebno prst popolnoma izvleči in dodatno namažati in ponoviti postopek prodiranja v notranjost.

Po približno 2,5 do 3 cm zadnjikovega kanala se bo prostor razširil in vstopili bomo v končni del danke; tam ni več mišice zapiralke in s prstom bomo lahko »pomigali«.

Prst polkrožno obrnemo in pretipamo eno polovico in nato ponovimo isto na drugi strani. To nekajkrat ponovimo in opazili bomo, kako se mišica zapiralka sprošča in zadnjikov kanal odpira.

Med kroženjem s prstom smo pozorni na morebitne izrastke. Ob izvleku si prst tudi ogledamo, da ne spregledamo morebitnih sledov krvi ali gnoja. Če zatipamo kakšen izrastek oziroma neravno površino, ki je trša od okoliške sluznice, ali če na izvlečenem prstu opazimo sledove krvi ali gnoja, se moramo posvetovati z izbranim zdravnikom.

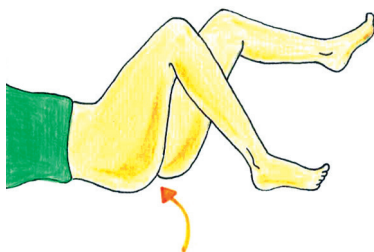
Samopregledovanje zadnjika bo ob prvih poizkusih morebiti nerodno in za nekatere tehnično

zahtevno, vendar bo večina z vajo to tehniko slej ko prej osvojila.

## Možni položaji telesa pri samopregledovanju s tipanjem



Skica 2 a: Leže na boku



Skica 2 b: Leže na hrbtu



Skica 2 c: Stoje s podprto nogo npr. na pručki ali banji





Skica 2 č: Čepe ali sede npr. na bideju, banji

## ODGOVORI NA POMEMBNA VPRAŠANJA

### *Kolikokrat in kdaj se samopregledovati?*

Priporočamo, da samopregledovanje opravljate v fazi učenja tehnike vsaj 1-krat mesečno; ko jo boste osvojili, pa 1-krat letno, če nimate nobenih težav.

Samopregledovanje pa vedno izvedite takoj, če se pojavijo težave v zadnjiku (krvavitev, oteklina, bolečina, ranica). Izkušnjo, ki ste jo dobili v času brez težav, primerjajte z izkušnjo ob težavah in se posvetujte z izbranim zdravnikom. Če ste si zadnjik uspeli fotografirati v preteklosti, lahko staro fotografijo primerjate s sedanjo.

### *Ali samopregled lahko olajša odvajanje pri ljudeh, ki so kronično zaprti?*

Drugo fazo samopregledovanja s tipanjem z namaščenim prstom priporočamo kot redno tehniko pred odvajanjem blata pri vseh, ki imajo težave z zaprtjem in odvajajo trdo in zasušeno blato.

Z namaščenim zadnjikovim kanalom bomo:

- zmanjšali možnost nastanka analne/zadnjikove razpoke (fisure),
- zmanjšali možnost krvavitve iz povečanih notranjih hemoroidov in
- zmanjšali možnost nastanka tromboziranih zunanjih hemoroidov (boleča, za grah ali češnje velika otekline na zadnjičnem vhodu).

Ta enostavni postopek lahko prepreči krvavitev in bolečino pri odvajanju.

### *V katerih primerih se je po samopregledu potrebno posvetovati z zdravnikom?*

Posvet je potreben:

- kadar si pri samopregledu zatipate bolečo spremembo ob vhodu v zadnjik ali znotraj zadnjikovega kanala;
- kadar opazite na koži zadnjika znamenje, ki srbi, krvavi ali spreminja svojo velikost in barvo;
- kadar je na prstu, s katerim ste se samopregledovali, ostala sled krvi ali gnoja;
- kadar znotraj zadnjikovega kanala zatipate izrastek ali tršo neravnino na sluznici, ki se razlikuje od gladke sluznice v okolici.

Kadar si znotraj zadnjikovega kanala zatipate kaj trdega, se prepričajte, da ni morda ostanek trdega blata. Zato odvajajte blato, pri čemer si lahko pomagata s klistiranjem, in po izpraznjenju ponovno pretipajte notranjost zadnjikovega kanala.

### *Komu bi svetovali pregled pri proktologu kljub temu, da pri samopregledovanju ni bilo posebnosti?*

Pregled pri proktologu svetujemo:

- osebam obeh spolov, ki prakticirate receptivne analne spolne odnose,
- osebam, ki ste HIV-pozitivne,

- osebam, ki imate zaradi jemanja imunosupresivnih zdravil po transplantaciji organa oslavljen imunski sistem in
- ženskam, ki ste že zbolele zaradi ginekoloških predrakavih ali rakavih sprememb, povezanih s HPV-okužbo.

Proktolog bo glede na vrsto preiskave, ki jo bo izvedel, svetoval, čez koliko let je smiselno opraviti kontrolni proktološki pregled.

---

**Avtor:** dr. Boštjan Mlakar, dr. med.

**Avtorica skic:** Barbara Majcen, dipl. m. s.

**Uredili:** Majda Šmit, dipl. m. s.,  
prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.

**Lektorirala:** Mojca Vivod Zor, prof. slov. jez.

**Fotografija:** Jasmina Putnik

**Zasnova in izvedba:** Ida Demšar, Design Demšar d. o. o.

**Tisk:** Present d. o. o.

**Izdalo in založilo** Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

**Prva izdaja / Naklada** 5000 izvodov /  
Ljubljana 2023 /



DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE

