

Aambeien



Zorg voor uzelf 8

Aambeien

Helderrood bloed op de ontlasting of op het toiletpapier? Jeuk of pijn aan de anus? Dan kunnen er aambeien in het spel zijn. Zolang aambeien aan de binnenkant van de anus zitten, is er niets aan de hand. Als u last hebt van aambeien, voelt u ze zitten als een bes of een knobbeltje aan de anus. U kunt dan pijn, jeuk of een dof gevoel hebben. De aambeien kan uitpuilen en u kunt last hebben van aandrang zonder dat er ontlasting komt.

De anus is een sluitspier die opengaat als de ontlasting moet passeren. Aan de binnenkant van die sluitspier zitten zwellichaampjes; dit zijn elastisch opgehangen netwerkjes van bloedvaatjes die werken als een kraanleertje. Ze helpen de kringspier gesloten te houden, zodat er niet zomaar vocht of gas uit de anus lekt.

Als de zwellichaampjes omlaag zakken door te veel druk, spreken we van aambeien. Te veel druk ontstaat op verschillende manieren: door langdurig op het toilet te blijven zitten, door veel in een gehurkte houding te zitten, door harde ontlasting (verstopping), door te hard persen of door diarree.

Wie uit angst voor de pijn de ontlasting ophoudt, kan last krijgen van harde ontlasting en daardoor kunnen aambeien verergeren. Aambeiproblemen kunnen ook ontstaan als de zwellichaampjes uitzakken doordat het weefsel om de zwellichaampjes minder elastisch wordt. Bij ouderen komt dat door slijtage, bij zwangere vrouwen is het een tijdelijke verslapping van het weefsel. Verder is bij ouderen en bij zwangere vrouwen verstopping een belangrijke oorzaak van aambeien.

Verstopping, en daardoor last van aambeien, kan ook door geneesmiddelen ontstaan, namelijk als bijwerking van bijvoorbeeld middelen die ijzer bevatten, plasmiddelen en sommige middelen tegen een depressie of psychose.

Er zijn 4 stadia van aambeiklachten:

1. Pijn, helderrood bloed aan de ontlasting doordat de aambeï gaat bloeden als de ontlasting erlangs schuurt.
2. De aambeï komt naar buiten maar trekt ook weer vanzelf naar binnen.
3. De aambeï blijft aan de buitenkant zitten maar kan wel teruggeduwd worden.
4. De aambeï kan niet meer teruggeduwd worden en doet erg veel pijn. De sluitspier sluit niet meer goed, lekkende ontlasting geeft irritatie en jeuk en er is vaak een 'remspoor' te zien in de slip.

Pijn aan de anus hoeft niet altijd te komen door aambeien. Bij een scherpe pijn en bloeding kan de oorzaak bijvoorbeeld ook een scheurtje aan de anus zijn. Zo'n scheurtje ontstaat, net als aambeien, door te veel druk op de anus.

Wat kunt u zelf doen?

Het beste is: aambeien (of een scheurtje in de anus) voorkomen; of zorgen dat de klachten niet erger worden en weer overgaan.

De volgende tips kunnen hierbij helpen:

- Ga bij aandrang direct naar het toilet, houd de ontlasting niet op.
- Blijf niet te lang op het toilet zitten als er niets komt. Door de druk verslapt namelijk de bekkenbodemspier en daardoor kunnen aambeien of een scheurtje in de anus ontstaan.
- Pers niet te hard.
- Erg belangrijk: zorg voor een zachte ontlasting. Hoe? Zorg dat u genoeg beweegt (wandelen, fietsen), drink 6 tot 8 glazen vocht per dag en eet vezel rijke voeding. Dat wil zeggen: eet volkorenbrood in plaats van wit brood, beschuit of toast en neem zilvervliesrijst in plaats van witte rijst. Ook het eten van veel verse groenten, peulvruchten (bonen, erwten, linzen) en fruit is aan te raden. De vezels in deze producten zorgen voor een betere darmwerking en een zachtere ontlasting. Helpt dit niet genoeg, dan kunt u ook nog zemelen toevoegen aan de voeding, bijvoorbeeld in yoghurt. Als overstappen op een vezelrijke voeding een vol gevoel en gasvorming geeft, dan is het beter om de voedingsgewoonten wat geleidelijker te veranderen. Sla het ontbijt niet over; met het ontbijt brengt u de darmen op gang.

Wat kunt u doen bij pijn, jeuk of irritatie?

- Gebruik een natte washand of zacht ongekleurd toilet papier om de anus schoon te maken. Of spoel met warm water en dep de anus daarna droog. Zeep, gekleurd papier of vochtige toiletdoekjes kunnen irriteren.
- Een warm zitbad zorgt voor ontspanning en kan

ook helpen bij branderigheid, pijn, jeuk en eczeem rond de anus.

- Wees matig met koffie, thee en koolzuurhoudende dranken. Deze stoffen kunnen prikkelend werken op de anus.
- Draag katoenen ondergoed. Dat geeft minder transpiratie en daardoor minder kans op huidbeschadigingen dan kunststof.
- Krab niet. Krabben kan beschadiging, een infectie van de huid en verergering van de jeuk geven.
- Duw een uitpuilende aambeil elke keer na de ontlasting weer naar binnen.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Naast bovengenoemde maatregelen kunt u een zelfzorgmiddel nemen om de klachten te verminderen.

We adviseren u graag.

- Hebt u ondanks vezelrijke voeding toch last van harde ontlasting, dan kunt u een middel tegen verstopping gebruiken zoals *psylliumvezels*, *sterculiagom* of *gezuiverde zemelen*. Deze middelen zwellen op in de darm, wat voor meer en zachtere ontlasting zorgt. Het is daarbij wel erg belangrijk om veel te drinken: 11A tot 2 liter per dag. Anders kan het middel gaan klonteren in de darm en dit kan juist verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken.
- Om de klachten te verlichten kunt u een vette vaselinecrème als verzachtend laagje, na elke ontlasting, op en in de anus aanbrengen met een vingercondoom of met een speciaal buisje (canule). Dat kan een crème zijn waarin *zinksulfaat* of *zinkoxide* zit. Die stoffen werken beschermend en zorgen ervoor dat de aambeil een beetje ineenschrompelt. Deze crèmes mogen niet worden gebruikt als de aambeien steeds bloeden. *Zinkoxide* kan witte vlekken geven in het ondergoed. Als pijn overheerst, kunt u een crème nemen met *lidocaïne* of met *zinksulfaat* en *lidocaïne*. Er zijn ook zetpillen met deze stoffen. Met een zetpil is een aambeil goed naar binnen te duwen, maar er is een nadeel: de werkzame stoffen komen vaak te hoog in de darm terecht terwijl ze eigenlijk dicht bij de sluitspier hun werk moeten doen.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

Vaak gaan aambeiklachten vanzelf weer over als er niet te veel druk op de anus komt en de ontlasting zacht is door vezelrijke voeding. In ernstiger gevallen kan een aambeï poliklinisch behandeld worden. We raden u aan om naar uw huisarts te stappen:

- Als de klachten binnen 2 weken niet verbeteren.
- Als het bloed niet aan, maar in de ontlasting zit; de kleur van het bloed is dan donkerrood of zwart.
- Als u meer dan een paar druppels bloed verliest.
- Bij een uitpuilende aambeï.
- Bij ernstige pijn die niet met zelfzorgmiddelen te verlichten is.
- Bij een verandering in het stoelgangpatroon, plotseling of geleidelijk.
- Bij buikpijn, een opgeblazen gevoel en braken.
- Als er regelmatig 'remsporen' in de slip zitten.
- Bij een drukkend gevoel of bij aandrang zonder dat er iets komt.



Belangrijk om te weten

Te lang op het toilet zitten is een belangrijke oorzaak van aambeien. Een andere oorzaak is harde ontlasting. Vezelrijk eten, genoeg drinken en voldoende bewegen kunnen goede middelen zijn om aambeiklachten te verminderen. Eventueel kunt u een middel tegen verstopping gebruiken en een crème die verzacht, beschermt en de pijn en jeuk vermindert. Uw apotheek kan u adviseren welk middel voor u het meest geschikt is.

Gebruik een zelfzorgmiddel niet langer dan twee weken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

