

Aambeien

Veel mensen hebben last van aambeien. Aambeien zijn te vergelijken met spataders maar dan in de endeldarm. Ze kunnen ontstaan als er veel druk op de anus staat, bijvoorbeeld als u hard perst bij verstopping. Aambeien zijn niet gevaarlijk. Veel mensen blijven er onnodig mee rondlopen omdat ze het moeilijk vinden erover te praten.

Verschijselen van aambeien

Aambeien kunnen door de anus naar buiten komen. Dit geeft een drukkend gevoel. Naarmate aambeien meer opzwellen raken ze gemakkelijker beschadigd door bijvoorbeeld harde ontlasting of gaan ze kapot. Dit merkt u aan wat helderrood bloed in de ontlasting of op het toiletpapier. Soms 'lekt' er wat darmslijm of dunne ontlasting. Dit veroorzaakt irritatie bij de anus, een branderig gevoel en jeuk. Afknellen van de aambeï kan pijn veroorzaken en er kan een bloedstolsel ontstaan.

Hoe ontstaan aambeien?

De belangrijkste oorzaak is obstipatie (verstopping). Tijdens de stoelgang moet harder worden geperst. Er komt te veel druk op de anus waardoor aambeien kunnen ontstaan. Ook door te weinig bewegen, uitstellen van toiletbezoek en overgewicht kunt u aambeien krijgen. Bij de zwangerschap of bevalling kunnen aambeien ook ontstaan.

Hoe kunt u aambeien voorkomen?

- Zorg voor een soepele ontlasting.
- Gebruik vezelrijke voedingsmiddelen, zoals volkorenbrood, volkorengraanproducten zoals muesli, groente (vooral rauwkost), fruit, noten en peulvruchten.
- Gebruik minimaal 1½-2 liter drinkvocht per dag. Alle dranken, soep, pap en vla tellen mee.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft. Anders wordt de ontlasting droger en harder.
- Vermijd langdurig persen.
- Zorg voor goede hygiëne. Gebruik geen toiletpapier maar koud/lauw water zonder zeep of vochtige ongeparfumeerde tissues. Droog de huid rond de anus met een dunne, schone doek.
- Neem regelmatig een warm zitbad zodat de anus zich kan ontspannen. Dit helpt ook tegen klachten als branderigheid, pijn, jeuk en uitslag.
- Probeer wat af te vallen als u te zwaar bent.

Behandeling van aambeien

Meestal zijn de genoemde maatregelen voldoende om klachten van aambeien te verminderen of te voorkomen. Bij de drogist zijn zalf of zetpillen te koop tegen branderigheid. Ga naar de huisarts als:

- er bloed of slijm bij de ontlasting zit, ook als u vrijwel zeker weet dat dit door aambeien komt. Er kunnen ook andere, minder onschuldige oorzaken zijn.
- u een uitstulping voelt maar niet zeker weet of dit een aambeï is.
- u ondanks vezelrijk eten en veel drinken last van verstopping houdt.
- er opeens een flink gezwollen, pijnlijke uitstulping bij de anus ontstaat.

Als u last blijft houden van aambeien zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Deze vinden poliklinisch in het ziekenhuis plaats.

Of neem voor meer informatie over aambeien en de behandelingsmogelijkheden in het ziekenhuis contact op met patiëntenvoorlichting, geopend op maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 16.00 uur en vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur. Telefoonnummer: 040-286 4874, email: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl. Of kijk op www.aambeien.nl.

November 2008