

Chirurgie
040 286 4872

Aambeien zijn eigenlijk heel normaal, want iedereen heeft ze. Het zijn natuurlijke, kleine kussentjes aan het eind van de darm. Pas als ze opzwellen is dat erg vervelend. Er zijn inwendige en uitwendige aambeien. Je hebt dan last van slijm of bloed in de ontlasting, pijn of jeuk bij je anus, of een branderig of drukkend gevoel. Vaak is de stap om hiermee naar de huisarts te gaan best groot. Toch krijgt ongeveer de helft van alle mensen in Nederland wel eens last van aambeien. Het is daarom fijn om te weten wat aambeien precies zijn en wat je zelf kunt doen. Er bestaat helaas geen wondermiddel voor aambeien. Soms is een behandeling nodig. We vertellen je er graag alles over.

Wat zijn aambeien?

Aambeien ontstaan doordat het slijmvlies van de anus aan het einde van de endeldarm opzwelt. Een soort kussentjes die ervoor zorgen dat je niet zomaar ontlasting verliest. Als er te veel druk op de anus komt, kunnen aambeien ontstaan. Het slijmvlies zakt dan uit en puilt soms naar buiten. Dat is een onprettig gevoel, vooral tijdens het poepen.

Aambeien kunnen aan de binnenkant van de anus zitten, maar ook aan de buitenkant. Aambeien aan de binnenkant noemen we inwendige aambeien. Meestal doen deze aambeien geen pijn. Soms zakken ze iets naar buiten als je druk moet zetten. Als aambeien net buiten de anus ontstaan, hebben we het over uitwendige aambeien. Zo'n aambeel voelt als een knobbel bij je anus. De huid is vaak rood en gevoelig. Uitwendige aambeien doen vaak meer pijn dan inwendige.

Bij beide vormen kun je last krijgen van bloedende aambeien. Of een ontstoken aambeel.

Hoe ontstaan aambeien? De oorzaken op een rij.

Aambeien ontstaan door een te grote druk op de anus. Daar zijn verschillende oorzaken voor:

- harde ontlasting;
- veel persen op de wc;
- te lang zitten op de wc;
- uitstellen om naar de wc te gaan;
- te weinig lichaamsbeweging;
- niet genoeg vezelrijke voeding eten;
- te weinig drinken;
- zwangerschap en bevalling;
- overgewicht;
- veel hoesten.

Vooral bij harde ontlasting, of te veel en te lang persen, is de kans op aambeien groter. Harde ontlasting krijg je bijvoorbeeld door het eten van te weinig voedingsvezels, en te weinig drinken. Dat kun je zelf makkelijk veranderen. Zo help je aambeien te voorkomen.

Aambeien behandelen: wat kun je zelf doen?

Je kunt dus veel zelf doen om aambeien te voorkomen. Maar ook als je al aambeien hebt, kun je een aantal dingen doen om klachten te voorkomen. Veel water drinken, vezels eten en iedere dag bewegen bijvoorbeeld. Zo zitten bruin en volkorenbrood, aardappelen, groente en fruit boordevol vezels. Dat helpt om je ontlasting zachter te houden. Dit geeft minder pijn bij het poepen.

Wacht niet met naar het toilet gaan als je voelt dat je moet. En probeer hard persen te voorkomen. Vaak heb je door deze kleine aanpassingen al minder last van je aambeien. Heb je toch last van irritatie of pijn? Dan kan aambeienzalf helpen. Aambeienzalf lost de aambeien zelf niet op, maar werkt wel verzachtend.

Terugkijken: online vragenuurtje aambeien

Over aambeien bestaan er vaak nogal wat vragen. Veel hiervan worden door specialisten beantwoord in een filmpje van het Anna Ziekenhuis: [het online vragenuurtje over aambeien](#) en andere anale klachten. Als je meer wilt weten over aambeien, is het de moeite waard dit te bekijken.

Wanneer moet ik naar de dokter met aambeien?

Niet alle bloedingen uit de anus komen door aambeien. Ook als je zeker weet dat je aambeien hebt, kan het bloed een andere oorzaak hebben. Daarom is het bij bloedende aambeien, of bloed bij de ontlasting, altijd belangrijk dat je even naar de huisarts gaat. Dat is vaak een grote stap, maar huisartsen zien veel mensen met aambeien. En de huisarts kan je doorverwijzen naar het ziekenhuis als er verder onderzoek nodig is. Of een behandeling van je aambeien.

Het is nodig dat je een afspraak maakt bij je huisarts als je:

- bloed of slijm bij je ontlasting hebt;
- pijn of problemen met je ontlasting blijft houden; ondanks het aanpassen van je eet- en drinkgewoonten;
- een uitstulping bij je anus hebt die erg gezwollen is en veel pijn doet;
- twijfelt of de uitstulping wel een aambeel is;
- je zorgen maakt.

De huisarts zal je onderzoeken en kan vaak snel bepalen of een behandeling nodig is. Soms kan de huisarts jou zelf behandelen, maar vaak verwijst hij je dan naar het ziekenhuis.

Aambeien en behandeling in het Anna Ziekenhuis

In het Anna Ziekenhuis kun je snel terecht. We behandelen veel patiënten met anale klachten, zoals aambeien. En vinden het belangrijk dat je je op je gemak voelt en snel geholpen kunt worden. Daarom hebben we een speciaal spreekuur voor aambeien en andere anale klachten.

Tijdens het spreekuur doen we een klein lichamelijk onderzoek en bespreken we welke behandeling voor je aambeien het beste is. Zo kunnen we met een elastiekje de aambeien afbinden. Dit heet een rubberbandligatie. Meestal kunnen we je meteen behandelen op onze poliklinische behandelkamer. Je kunt dan na de behandeling meteen weer naar huis, dat is wel zo prettig.

In onze handige Patient Journey app kun je al veel lezen over wat het Anna Ziekenhuis voor jou kan betekenen bij aambeien.

Veelgestelde vragen over aambeien

Hoe lang duurt het voor aambeien vanzelf verdwijnen?

Aambeien genezen vaak vanzelf. Hoelang dat duurt verschilt bij iedereen. Van een paar dagen tot enkele maanden. Het hangt van de grootte van de aambeien af, hoeveel klachten je hebt en wat je zelf doet. Zo kun je zorgen voor zachtere ontlasting. Eet hiervoor voldoende vezels (bijvoorbeeld volkorenbrood en groente) en drink voldoende water. Ook genoeg beweging helpt om makkelijk te kunnen poepen. Door deze gewoontes kun je volgende aambeien ook helpen voorkomen.

Zijn bloedende aambeien gevaarlijk?

Aambeien zelf zijn niet gevaarlijk. Ook niet als ze bloeden. Het is niet altijd duidelijk of bloed in je ontlasting van de aambeien komt, of een andere oorzaak heeft. Bijvoorbeeld een ander probleem aan de anus of in je darm. Ga bij twijfel daarom even naar je huisarts.

Waarom krijg ik jeuk rond de anus bij aambeien?

De kussentjes aan het einde van de darm sluiten de darm goed af. Zo verlies je niet per ongeluk ontlasting of windjes. Bij aambeien zwellen deze kussentjes op en sluiten de darm niet goed meer af. Zo kan er soms wat vocht ontsnappen. Dit irriteert de anus en geeft jeuk. Krabben of extra hard wrijven bij het afvegen, maakt de irritatie erger.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi901-
aambeien/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi901-aambeien/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CHI901
29-03-2024