

AAMBEIEN

Helderrood bloed op de ontlasting of op het toilet papier? 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 heeft van aambeien, voelt u ze zitten als een bes of een knobbeltje aan de anus. U kunt pijn, jeuk of een dof gevoel hebben. De aambeï kan uitpuilen en u kunt last hebben van aandrang zonder dat er ontlasting komt.

WAT ZIJN AAMBEIEN

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 door te veel druk uitzakken, 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 te 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 dit door slijtage, bij zwangere vrouwen is het een tijdelijke verslappening 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, sommige middelen tegen een depressie of psychose, sterke pijnstillers, zoals *morfine*, *codeïne* en *tramadol*, en sommige middelen die het cholesterolgehalte verlagen.

Er zijn vier stadia van aambeïklachten

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 worden teruggeduwd.
4. De aambeï kan niet meer worden teruggeduwd 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

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

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 vezelrijke 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 zemelen toevoegen aan de voeding, of een vruchtendrank met extra voedingsvezels gebruiken. Zemelen kunnen bijvoorbeeld in yoghurt worden gedaan. Gebruik driemaal per dag 1 eetlepel: als de ontlasting te dun wordt 1 of 2 eetlepels per dag. Drink er per keer een glas water bij. Als overstappen op een vezelrijke voeding een vol gevoel en gasvorming geeft, is het beter 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.
- Draag katoenen ondergoed. Dit 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 aambeï elke keer na de ontlasting weer naar binnen.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Behalve bovengenoemde maatregelen kunt u een vrij verkrijgbaar medicijn nemen om de klachten te verminderen. De apotheker adviseert u graag.

- Heeft 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 en zorgen voor meer en zachtere ontlasting. Het is daarbij wel erg belangrijk veel te drinken: 1,5 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). Dit kan een crème zijn waarin *zinksulfaat* of

zinkoxide zit. Die stoffen werken beschermend en zorgen ervoor dat de aambeel een beetje schrompelt. 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*. Er zijn ook zetpillen voor aambeien. Met een zetpil is een aambeel goed naar binnen te duwen, maar er is een nadeel: ze werken minder goed doordat de werkzame stoffen vaak te hoog in de darm terechtkomen en ze eigenlijk dicht bij de sluitspier hun werk moeten doen.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Vaak gaan aambeelklachten vanzelf weer over als er niet te veel druk op de anus komt en de ontlasting zacht is door vezelrijke voeding. Als het niet vanzelf overgaat, kan een aambeel poliklinisch worden behandeld. De aambeien geven dan geen klachten meer.

We raden u aan naar uw huisarts te gaan:

- als de klachten binnen twee 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 aambeel;
- bij ernstige pijn die niet met zelfzorgmiddelen is te verlichten;
- 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

- 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 aambeelklachten te verminderen.
- Eventueel kunt u een middel tegen verstopping gebruiken en een crème die verzacht, beschermt en de pijn en jeuk vermindert.
- Uw apotheker kan u adviseren welk middel voor u het geschiktst is.
- Gebruik een vrij verkrijgbaar medicijn 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.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl



Aambeien

• WAT ZIJN AAMBEIEN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER