

Deze zijn handig en hygiënisch bij het inbrengen van een zetpil.

Als u ondanks de verandering in uw voedingspatroon toch last blijft houden van harde ontlasting, kunt u gebruikmaken van vezel- of volume vergrotende preparaten. Voor informatie over deze producten en het gebruik ervan kunt u terecht bij uw Alphega apotheek.

Gebruik niet onbeperkt of zonder advies laxeremiddelen om uw ontlasting zachter te maken. Als de klachten langer dan drie weken aanhouden of verergeren, neem dan contact op met uw arts.



## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij helpen u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

## Aambeien



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

# Aambeien

Aambeien zijn uitgerekte en opgezette bloedvaatjes, die zich in een kluwen in het kanaal voor de anus bevinden. Als het kluwen is uitgezakt, spreken we van uitwendige aambeien.

## Klachten en symptomen

Het eerste symptoom van aambeien is vaak een geringe hoeveelheid 'vers' bloed op de ontlasting en last van afscheiding, irritatie en jeuk.

## Oorzaken

Factoren die het ontstaan van aambeien kunnen bevorderen:

- **Een moeilijke stoelgang**

Door de harde ontlasting en door langdurig persen ontstaat er een beschadiging van de bloedvaatjes in de uitgang van de anus (het anale kanaal).

- **Langdurig op het toilet zitten**

Door verslapping van de bekkenbodemspier vermindert de ondersteuning van het weefsel rondom de bloedvaatjes, waardoor deze kunnen uitzetten en afzakken.

- **Diarree**

Door veelvuldige en vaak met kracht passerende ontlasting kunnen de bloedvaatjes beschadigen.

- **Het ouder worden** Door slijtage van het weefsel rondom de bloedvaatjes.

- **Zwangerschap**

Door verslapping van het elastisch weefsel of door obstipatie.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

Naast aambeien kunnen ook fissuren, fistels of andere aandoeningen in het darmkanaal symptomen geven die lijken op die van aambeien.

Het is daarom van groot belang dat u contact opneemt met uw huisarts:

- Als de klacht al langer dan twee weken bestaat.

- Als er bloed en/of slijm in de ontlasting zit.
- Bij verlies van meer dan enkele druppels bloed, gecombineerd met het bekend zijn met aambeien.
- Bij een uitpuilende aambeï, die niet teruggeduwd kan worden.
- Bij ernstige pijn.
- Bij een plotselinge of geleidelijke verandering in het stoelgangpatroon, die gepaard gaat met pijn.
- Bij klachten over buikpijn, een opgeblazen gevoel en braken.
- Bij frequent optreden van remsporen in de broek.
- Bij een drukkend gevoel of loze aandrang.

## Hoe voorkomt u aambeien?

Verstopping werkt het ontstaan van aambeien in de hand. U kunt verstopping voorkomen en daarmee de kans op aambeien verkleinen door vezelrijke voeding te eten. Drink voldoende, zo'n zes tot acht glazen per dag.



Dagelijks bewegen, zoals sporten of wandelen, is nuttig. Ga onmiddellijk naar het toilet wanneer u aandrang voelt. Blijf niet te lang op het toilet zitten en probeer niet te persen.

Was na de stoelgang de anus met lauw water zonder zeep. Gebruik voor het droogmaken een zachte handdoek of zacht toiletpapier. Sommige mensen reageren gevoelig op prikkelende stoffen zoals alcohol, scherpe kruiden, koffie, koolzuurhoudende dranken of chocolade. Probeer in dit geval het gebruik hiervan te beperken of te vermijden.

## Wat kunt u er zelf tegen doen?

- Zorg voor zachte ontlasting.
- Gebruik geen vochtig of gekleurd toiletpapier.
- Draag katoenen ondergoed.
  - Gebruik geen inlegkruisjes.
  - Niet krabben.
  - Neem regelmatig een warm bad. Dit zorgt ervoor dat de anus zich ontspant en het bestrijdt tevens klachten als branderigheid, pijn en jeuk rond de anus].

## Geneesmiddelen

Bij klachten kunt u het beste kiezen voor een zalf of een zetpil. Deze werken beschermend en jeukstillend.

Alle zalven - eventueel met behulp van een inbrenghuls - en zetpillen hoort u 's morgens, 's avonds en na iedere ontlasting te gebruiken. Breng zetpillen met de punt naar voren in de anus. Bevochtig ze eventueel met water, zodat ze beter glijden. Vraag naar vingercondooms.