

aambeien hoe nu verder?



wat zijn aambeien?

Aan de binnenkant van de anus zitten aders. Deze aders kunnen gaan uitstulpen, dit worden aambeien genoemd.

Aambeien kunnen in de anus zitten, dit zijn inwendige aambeien. Of naar buiten komen, dit worden uitwendige aambeien genoemd. Aambeien zijn onschuldig, maar kunnen vervelende klachten geven. Aambeien zijn erg kwetsbaar en kunnen makkelijk gaan bloeden als je naar het toilet gaat. Aambeien kunnen ook jeuk, pijn of een branderig gevoel aan de anus veroorzaken.

Diagnose

De huisarts vraagt naar je klachten en bekijkt je anus. Met een gehandschoende vinger onderzoekt je huisarts de anus aan de binnenkant. Dit heet

een rectaal toucher. Vervolgonderzoek in het ziekenhuis is nodig om de diagnose met zekerheid te stellen. Meestal wordt een kijkbuisje gebruikt om de binnenkant van de anus te onderzoeken. Dit wordt een proctoscopie genoemd.

Oorzaak

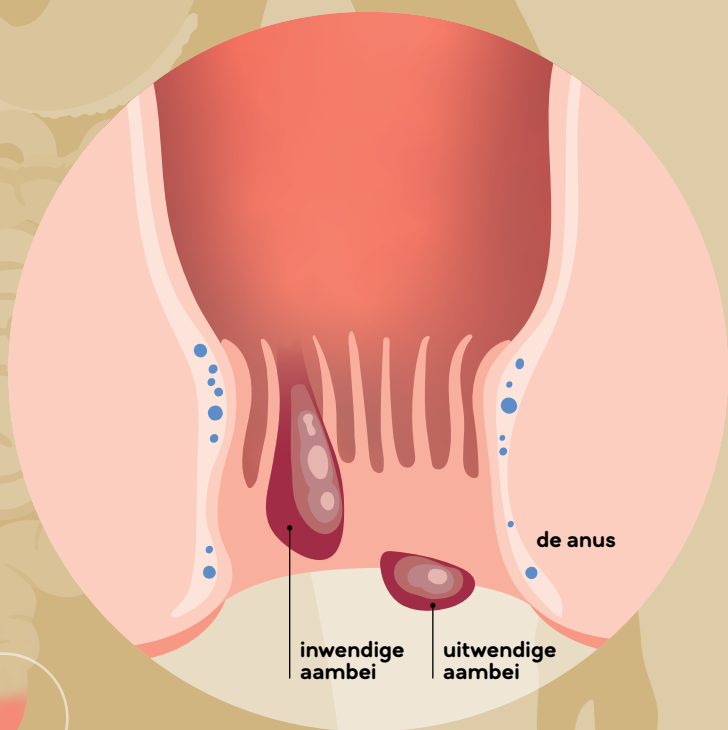
Aambeien ontstaan meestal doordat er te veel druk komt te staan op de aders net boven de anus. Deze raken geïrriteerd, zwellen op en rekken uit.

klachten

- Jeuk, pijn of een branderig gevoel aan de anus.
- Soms zakken aambeien naar buiten. Je voelt ze dan zitten. Dit geeft een drukkend en pijnlijk gevoel.
- Bloedverlies bij de ontlasting. Aambeien zijn kwetsbaar en bloeden snel, dit is dan helderrood bloed. Met name bij het poepen en afvegen zullen ze bloeden.

mogelijke oorzaken

- te hard persen
bij het poepen
of persen zonder
aandrang
- vaak en lang
staan
- tijdens de
zwangerschap
of bij de
bevalling



hoe ga je daar mee om?

Het belangrijkste bij aambeien is om te zorgen dat je ontlasting zachter wordt of blijft. Leefstijl en voedingsadviezen helpen hierbij.

Leefstijl en voeding

Het is belangrijk om gezond en vezelrijk te eten, voldoende te drinken en genoeg te bewegen. Meestal verdwijnen de klachten hierdoor en komen er geen nieuwe aambeien bij.

Medicijnen

Als de klachten aanhouden, kan je huisarts extra vezels of laxemiddelen voorschrijven. Deze helpen de ontlasting zachter te maken.

Andere middelen

Bij pijn en jeuk kan je huisarts zalf of zetpillen voorschrijven. Middelen met lidocaïne werken plaatselijk verdovend

en verlichten de pijn. Middelen met zink verminderen jeuk en verschrompelen de aambeien iets. Er zijn veel middelen verkrijgbaar bij de drogist. Wees daar voorzichtig mee. Overleg bij langdurig gebruik altijd met je huisarts.

Aambeien verwijderen

Soms worden aambeien verwijderd. Aambeien kunnen afgebonden worden met een elastiekje (rubberbandligatie), waarna ze afsterven. Ook kan een irriterende vloeistof in de aambeï worden gespoten waardoor de aambeï verschrompelt. Deze behandelingen zijn vaak poliklinisch.

wat kun je zelf doen?

1

eet gezond, gevarieerd en vezelrijk

2

drink voldoende: 1.5 tot 2 liter per dag

3

beweeg dagelijks voldoende

4

**ga naar het toilet bij aandrang
pers voorzichtig en pers niet zonder aandrang**

5

houd de anus goed schoon en droog, gebruik geen zeep of geparfumeerd toiletpapier

6

bij pijn en jeuk kan een warm bad helpen

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij
zijn
er
voor
je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijdlust maar ook lief en leed.

Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op mlds.nl/help-mee. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
mlds.nl/aambeien

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl



Deze brochure
is ontwikkeld in
samenwerking met de
Nederlandse Vereniging
van Maag-Darm-
Leverartsen

redactie

Maag Lever Darm
Stichting

ontwerp

Erik olde Hanhof
& Judith Schoffelen

illustratie

Erik olde Hanhof

foto's

Maag Lever Darm
Stichting

september 2019

Overleg altijd met je
arts voor een juiste
beoordeling van je
eigen situatie. De Maag
Lever Darm Stichting
aanvaardt geen
aansprakelijkheid voor
mogelijke onjuistheid
en/of onvolledigheid van
de in deze brochure
verstrekke informatie.
Aan deze brochure
kunnen geen rechten
worden ontleend.



foto voorkant
C. Molenaar,
chirurg

'Patiënten blijven
lang met anale
klachten lopen
voordat ze hulp
zoeken.

Dit omdat de
drempel om
anale klachten
bespreekbaar
te maken
hoog ligt.'