

# AAMBEIEN

- WAT ZIJN AAMBEIEN
- WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN
- WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN



# AAMBEIEN

**Helderrood bloed bij de ontlasting of op het toiletpapier?  
Jeuk of pijn aan de anus?**

Dan kunt u aambeien hebben. 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 op die plek. 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 u moet poepen. Aan de binnenkant van die sluitspier zitten zwellichaampjes. Deze helpen de kringspier gesloten te houden, zodat er niet zomaar vocht of gas uit de anus lekt. De zwellichaampjes kunnen door te veel druk uitzakken. Dan spreken we van aambeien.

Te veel druk ontstaat op verschillende manieren: door harde ontlasting (verstopping), door te hard te persen, door uitstel van aandrang om naar het toilet te gaan of door veel hoesten. Wie uit angst voor de pijn de ontlasting (poep) ophoudt, kan last krijgen van harde ontlasting. 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 verslapping 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 medicijnen ontstaan. Namelijk als bijwerking van bijvoorbeeld medicijnen die ijzer bevatten, plasmedicijnen,

sommige medicijnen tegen een depressie of psychose, en sterke pijnstillers zoals morfine, codeïne en tramadol.

Door bloedverdunnende medicijnen (zoals acenocoumarol of acetylsalicylzuur) kunnen aambeien langer blijven bloeden.

Er zijn vier graden van aambeiklachten:

1. De aambeï is niet zichtbaar aan de buitenkant en doet meestal nog geen pijn. Het verlies van helderrood bloed kan een teken zijn van een beginnende aambeï, maar dit kan ook door iets anders komen.
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, ook als er geen ontlasting is. Zitten doet vaak pijn.

## 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.
- 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 en neem zilvervliesrijst in plaats van witte rijst. Eet veel verse groenten, peulvruchten (bonen, erwten, linzen) en fruit. De vezels in deze producten zorgen voor een betere werking van de darmen en een zachtere ontlasting. Helpt dit niet genoeg? Dan kunt u zemelen eten, deze kunt u kopen in de supermarkt of natuurwinkel en bevatten veel vezels. U kunt ze bijvoorbeeld in de yoghurt eten. Gebruik driemaal per dag 1 eetlepel zemelen. Of, als de ontlasting te dun wordt, 1 of 2 eetlepels per dag. Drink er per keer een glas water bij. Eventueel kunt u gedroogde pruimen of laxerende limonadesiroop gebruiken. Zorgt de overstap op vezelrijke voeding voor een vol gevoel en veel winden? Dan is het beter de voedingsgewoonten wat geleidelijker te veranderen. Sla het ontbijt niet over. Daarmee brengt u de darmen op gang.

### **WAT KUNT U DOEN BIJ PIJN, JEUK OF IRRITATIE?**

- Gebruik een natte washand of zacht toiletpapier om de anus schoon te maken. Of spoel met warm water en dep de anus daarna droog. Gebruik hierbij geen zeep; dit kan irriteren.
- Een warm zitbad zorgt voor ontspanning en kan ook helpen bij branderigheid, pijn en jeuk rond de anus.
- Draag katoenen ondergoed. Dan zweet u minder en daardoor heeft u minder kans op huidbeschadigingen.
- Krab niet. Krabben kan beschadiging, een infectie van de huid en verergering van de jeuk veroorzaken.
- Duw een uitpuilende aambeil elke keer na het poepen weer naar binnen.

### **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

U kunt bij de apotheek medicijnen kopen om de klachten te verminderen. Voor onderstaande middelen heeft u geen recept nodig. Let wel op dat u ze niet langer dan twee weken gebruikt. Uw apotheker adviseert u graag.

- Heeft u ondanks vezelrijke voeding toch last van harde ontlasting? Dan kunt u een middel met vezels tegen verstopping gebruiken, zoals psylliumvezels of sterculiagom. 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 in de darm gaan klonteren en dit kan juist verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken.
- Heeft u veel last van huidirritatie? Dan kunt u een vette vaselinecetomacrogolcrème of zinksulfaatvaselinecrème gebruiken. Deze brengt u na elke ontlasting, op en in de anus aan met een vingercondoom of met een speciaal buisje (canule). Deze crèmes vormen een verzachtend, beschermend laagje. Ze mogen niet worden gebruikt als de aambeien steeds bloeden.
- Als u vooral pijn of jeuk heeft, kunt u het beste een vette zalf nemen met lidocaïne.
- Er zijn ook zetpillen voor aambeien. Met een zetpil is een aambeï goed naar binnen te duwen, maar er is een nadeel: zetpillen 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**

Gaan een aambeï niet vanzelf over en blijft u klachten houden na het nemen van bovenstaande maatregelen? Dan kan de aambeï poliklinisch worden weggehaald. U heeft dan geen klachten meer.

We raden u aan naar uw huisarts te gaan:

- als de klachten al twee weken of langer bestaan;
- bij bloed of slijm vermengd met ontlasting: de kleur van het bloed is dan donkerrood of zwart;

- als een uitstulping bij de anus erg gezwollen is en veel pijn doet;
- als u twijfelt of de uitstulping een aambeil is;
- als u pijn of problemen met de ontlasting blijft houden, terwijl u de adviezen in deze folder al heeft opgevolgd.

## **BELANGRIJK**

- Verstopping is een belangrijke oorzaak van aambeien. Een andere oorzaak is uitstel van aandrang om naar het toilet te gaan. Vezelrijk eten, genoeg drinken en voldoende bewegen kunnen helpen om aambeiklachten te verminderen.
- Eventueel kunt u een medicijn tegen verstopping gebruiken en een crème die verzacht, beschermt en de pijn en jeuk vermindert.
- Uw apotheker kan u adviseren welk medicijn voor u het geschiktst is.
- Gebruik een medicijn tegen aambeien dat u bij de apotheek hebt gekocht 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 ze 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.

**Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)**

Herzien mei 2018.