

Aambeien: altijd gevoelig!

Aambeien worden in de volksmond vaak 'speen' genoemd. Bij speen treden jeuk en bloedverlies op. Anale kloofjes zijn eerder pijnlijk. Aambeien komen zeer vaak voor. *Eén persoon op twee heeft er wel eens last van. Laat het dus geen taboe zijn. Vraag je arts of apotheker om raad. Er bestaan immers verschillende behandelingen.*

Wat zijn aambeien?

Aambeien of hemorroiden zijn spataders op een wat moeilijke plaats. Zij ontstaan door een drukverhoging bij constipatie, overgewicht of zwangerschap. Eerlijke factoren en leeftijd kunnen ook een rol spelen.

Afhankelijk van de plaats waar de gezwollen aders zich bevinden, spreekt men van inwendige of uitwendige aambeien. Inwendige aambeien liggen boven de sluitspier en geven zelden last. Uitwendige aambeien liggen als gevoelige onderhuidse knobbeletjes rond de aars.

Hoe kan je ze voorkomen?

1. Vermijd constipatie en drukken bij de stoelgang.

- Kies voor een gevarieerde en vezelrijke voeding met groenten, fruit en bruin brood.
- Drink ongeveer twee liter vocht per dag.
- Doe aan lichaamsbeweging.
- Ga onmiddellijk naar het toilet bij de eerste aandrang.
- Gebruik nooit langdurig laxemiddelen en doe dit zeker niet op eigen houtje.

2. Reinig de anale streek op de juiste manier.

- Gebruik zacht toiletpapier, lauw water of vochtige doekjes, liest niet geparfumeerd.
- Reinig al deppend.
- Vermijd het gebruik van zeep. Zij kunnen irriteren.

3. Werk irritatie niet in de hand.

- Denk eraan dat aders zwellen door alcohol en pikante voeding.
- Vermijd dämprikkelende producten zoals koffie, thee en nicotine.



Als dat niet helpt?

Dan brengen zalven of zetpillen verlichting. Zetpillen worden meestal gebruikt bij inwendige aambeien, zalven bij uitwendige aambeien. In de preparaten vind je ontsmettende en wondhelende stoffen, plaatselijke verdovingsmiddelen en huidbeschermende bestanddelen. In het begin worden ze drie keer per dag aangewend, nadien twee keer per dag.

Zalven met cortisones werken ontstekingsremmend en ontzwellend. Vermijd deze preparaten bij bloedende aambeien en verzweringen. Indien langdurig toegepast, vertragen zij de wondheling en verhogen zij de gevoeligheid voor infecties. Langer gebruiken dan zeven dagen zonder doktersadvies wordt dan ook afgeraden. Voor zetpillen met cortisones is steeds een voorschrift nodig.

Andere medicatie

Vrij verkrijgbare gelulen of tabletten met vaatversterkende middelen verhogen het comfort. Extracten van wilde paardenkastanje zijn een voorbeeld, maar vraag je apotheker om raad.

Bij hevige pijn kan een pijnstiller (bijvoorbeeld paracetamol) in aanmerking komen.

Niet wanhopen

Erg hinderlijke aambeien kunnen worden verwijderd. Er bestaan zowel operatieve als niet-operatieve methoden. Hiervoor moet je ten rade gaan bij een specialist: de proctoloog. Wacht niet te lang. Zeker niet wanneer je ouder bent dan 40 jaar.

Raadpleeg zeker een arts ...

- bij donkerrood bloed in de stoelgang;
- bij bloedende aambeien wanneer je bloedverdunders neemt;
- wanneer een zelfzorgproduct na een week geen verlichting brengt;
- bij kinderen jonger dan 18 jaar.

In volgende Genesmiddelenwijzer
ik ga op reis en ik neem mee

