

NHG-PATIËNTENFOLDER

Aambeien

Versiedatum: november 2009

Wat zijn het?

Aambeien zijn uitstulpingen van het slijmvlies aan de binnenkant van de darm, vlak voor de anus (poepgaatje). Ze kunnen jeuken, een branderig gevoel geven of pijn doen. Aambeien zorgen soms voor verlies van een beetje bloed, slijm of ontlasting. Soms zakken ze met de ontlasting naar buiten; dat geeft een vervelend, drukkend gevoel.

Waarom komt het?

Aambeien ontstaan door een hoge druk rond de anus. De druk kan ontstaan door hard persen (zoals bij de ontlasting of bij een bevalling) of door langdurig hoesten.

Kan het kwaad?

Aambeien kunnen vervelende klachten geven, maar ze zijn onschuldig en verdwijnen vaak vanzelf.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor een regelmatige stoelgang en een zachte ontlasting. Dan hoeft u minder te persen en heeft u minder kans op klachten. Drink veel (1,5 – 2 liter per dag), zorg voor voldoende lichaamsbeweging (een halfuur per dag of meer) en gebruik vezelrijke voeding. In bruin brood, zemelen, groente en vruchten zitten veel vezels. Die vezels trekken vocht aan en zorgen ervoor dat de ontlasting zacht blijft. Ga direct naar het toilet als u aandrang voelt; ophouden maakt de ontlasting hard. Hard persen is niet goed, de ontlasting moet rustig 'passeren'.
- Bij irritatie of jeuk rond de anus kunt u beter geen ruw wc-papier gebruiken, maar een nat doekje en daarna de anus goed droog deppen. Gebruik van zeep kan de jeuk en irritatie verergeren.
- Een warm bad helpt soms tegen de jeuk, branderigheid en pijn.
- Soms kan de pijn verminderen als u uitstulpingen die naar buiten zakken voorzichtig naar binnen duwt.
- Aambeienzalf of zepillen kunnen de pijn of jeuk verzachten; deze zijn bij de drogist of apotheek te koop. Ze genezen de aambeien niet.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als er bloed of slijm bij de ontlasting zit en u niet zeker weet of het door aambeien komt;
- als u pijn of problemen met de ontlasting blijft houden, terwijl u de adviezen wel heeft opgevolgd;
- als er een uitstulping bij de anus erg gezwollen is en veel pijn doet;
- als u een uitstulping voelt maar twijfelt of dit wel een aambeien is.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Afdrukken **doorsturen**

