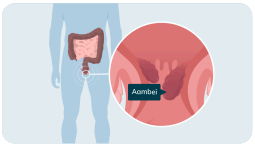
Aambeien

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Wat zijn aambeien?



Aambeien zijn kleine opgezwollen aders aan de binnenkant van uw anus, ook wel uw poepgat. Ze ontstaan door druk, bijvoorbeeld bij harde poep of persen. Aambeien kunnen zorgen voor jeuk, pijn en bloedverlies. Aambeien zijn vaak goed te behandelen. Met een gezonde leefstijl voorkomt u dat de klachten terugkomen.

Aambeien

Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
U heeft aambeien.
Dit zijn opgezwollen bloedvaatjes aan de binnenkant van de anus.
Normaal zorgen ze ervoor dat de anus goed afsluit.
Door druk, zoals persen bij harde poep, kunnen deze bloedvaatjes uitzakken en klachten geven.
Aambeien kunnen jeuken en bloeden.
U kunt ook wat vocht of slijm uit uw anus verliezen.
Om aambeien te voorkomen, kunt u zorgen voor zachte poep.
Dit doet u door vezelrijk te eten...

veel water te drinken...
te bewegen...
...en meteen naar het toilet te gaan als u moet en daarbij niet te persen.
Als dit niet genoeg helpt, kan de arts een rubberbandligatie doen.
De arts plaatst dan met een speciaal instrument 1 of meer elastiekjes net boven de aambei.
Dit zorgt ervoor dat dit weefsel afsterft...
en een littekentje vormt...
Het littekentje trekt de aambei op en voorkomt dat de aambei naar buiten komt.
Bij ernstige klachten kan de arts de aambeien operatief verwijderen.
Aambeien zijn vaak goed te behandelen.
Met een gezonde leefstijl voorkomt u dat de klachten terugkomen.

Ontstaan

Er zijn verschillende manieren waarop aambeien kunnen ontstaan.

Veel persen

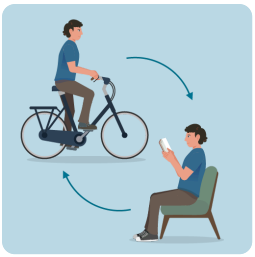


U kunt aambeien krijgen door te veel persen bij harde ontlasting.

Lang in dezelfde houding

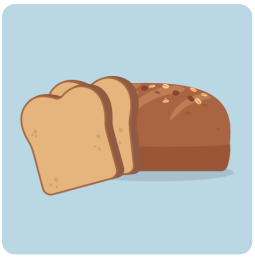


Als u lang in dezelfde houding zit of staat, kunnen aambeien ontstaan. Het is belangrijk om van houding te wisselen.



Beweeg ook genoeg

Behalve wisselen van houding is het belangrijk om voldoende te bewegen. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen.



Eet genoeg vezels

Vezels zorgen ervoor dat uw poep soepel blijft. Als u te weinig vezels eet, wordt uw poep vaak harder. U moet dan persen bij het poepen. Dit geeft druk op de bloedvaten in uw anus. Hierdoor kunnen aambeien ontstaan of erger worden.

Wat ook kan helpen is het gebruik van psylliumvezels, dit is een krachtige vezel en kan al met één lepel per dag een groot verschil maken in de bevordering van de normale stoelgang.

Overgewicht



Bij overgewicht komt er extra druk op uw anus. Deze druk kan aambeien veroorzaken of bestaande aambeien erger maken.

Klachten

Wat voor klachten geven aambeien?



Aambeien kunnen zorgen voor:

- Jeuk of pijn rond de anus
- Bloedverlies bij de ontlasting
- Een branderig gevoel
- Uitstulpingen bij de anus

Behandelingen

Voorbereiding op een behandeling, deze klysma zoals hieronder is omschreven is alleen nodig als de zorgverlener dit heeft aangegeven.

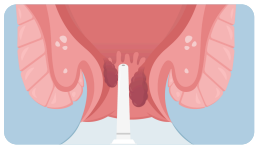


Indien nodig alleen als de zorgverlener dit heeft aangegeven haalt u twee Colex-klysma's in huis. U kunt deze kopen bij de apotheek of drogist.

Breng op de avond voor het onderzoek één klysma in. Breng het tweede klysma ongeveer anderhalf uur voordat u naar het ziekenhuis vertrekt in.

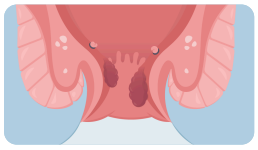
Een uur voor het onderzoek mag u twee tabletten paracetamol van 500 mg innemen. Dit helpt als pijnstilling.

Klysma plaatsen



Ga liggen op uw linkerzijde met opgetrokken knieën. Verwijder het dopje van de fles en plaats het tuitje voorzichtig in uw anus. Knijp in de fles om de vloeistof in te brengen. U hoeft niet de hele fles leeg te maken. Haal het tuitje eruit en blijf liggen tot u naar het toilet moet, meestal na twee tot drie minuten.

Rubberbandligatie



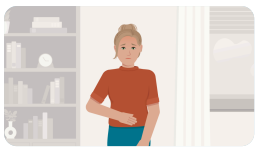
Rubberbandligatie is een behandeling om uw klachten te verminderen. De arts kijkt met een proctoscoop, een soort kijkbuis, in uw anus en endeldarm. Via de proctoscoop kan de arts de aambeien goed zien. Met een speciaal apparaatje wordt het slijmvlies boven de aambei opgezogen. Dan plaatst de arts een elastiekje om het weefsel vlak boven de aambei. Hierdoor sterft het weefsel af en verlaat het uw lichaam met de poep. Het litteken dat ontstaat, zorgt ervoor dat de aambei omhoog getrokken wordt.

Na zes weken is duidelijk hoeveel resultaat de behandeling heeft gehad. Misschien krijgt u meerdere behandelingen.

Klachten na een rubberbandligatie

Na de behandeling kunt u kortdurend last hebben van:

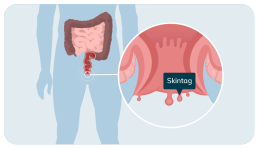
- Een drukkend gevoel in de buik



- Wat bloedverlies bij de ontlasting
- Het gevoel dat u steeds moet poepen
- Moeite met plassen

Dit gaat meestal binnen twee dagen over. Een warm bad of kruik kan voor verlichting zorgen.

Skintags



U kunt ook huidflapjes aan de buitenkant van de anus hebben. Dit noemen we Skintags.

Dit zijn geen aambeien. Ze ontstaan doordat aambeien de huid naar buiten hebben opgerekt. De arts kan dan onder verdoving stukjes weefsel wegsnijden.

Operatie



Bij ernstige klachten kunnen aambeien operatief worden verwijderd. Dit gebeurt onder narcose of met een ruggenprik. De wond geneest langzaam en kan tijdelijk pijnlijk blijven.

Het kan zijn dat u moeite heeft met het ophouden van wind, plas of poep. Meestal is dit tijdelijk. Soms is dit blijvend.



Combinatie

Soms is een combinatie van twee behandelingen nodig. Bijvoorbeeld een rubberbandligatie en een operatie. Uw zorgverlener zal dit altijd met u bespreken.

Belangrijk

Rijd niet zelf

U mag na het onderzoek niet zelf niet rijden. U kunt zich na het onderzoek niet helemaal goed voelen. Neem iemand mee die u naar huis kan brengen.





Vervolgafspraak

Soms heeft u meerdere behandelingen nodig. Na een rubberbandligatie heeft u zes tot acht weken na de behandeling een nieuwe afspraak. Uw zorgverlener zal met u bespreken of er meer behandelingen nodig zijn.

Leefstijl

Na de behandeling is het belangrijk om u aan een aantal leefstijlregels te houden. Zo kunt u klachten in het vervolg voorkomen.



Drink voldoende water

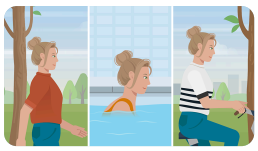
Drink ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag.

Eet genoeg vezels



Zoals groente, fruit en volkorenproducten.

Beweeg regelmatig



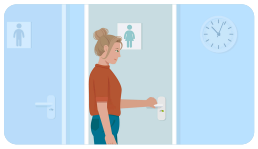
Dit kan sporten zijn, maar ook wandelen en fietsen. Zorg ook dat u niet te lang in dezelfde houding zit of staat.

Zorg voor een gezond gewicht



Bent u te zwaar? Afvallen en een gezond gewicht behouden kan helpen om de kans op aambeien te verkleinen.

Hou uw poep niet op



Ga naar het toilet zodra u merkt dat u moet poepen. Stel dit niet onnodig uit. Zorg ervoor dat u niet perst tijdens het poepen. Als het moeilijk gaat, adem dan rustig. Lukt het niet? Sta dan op en ga even wat anders doen. Probeer het opnieuw als u weer duidelijk merkt dat u moet poepen.

Ontspan uw bekkenbodem



De bekkenbodem is een groep spieren onder in uw bekken. Ze ondersteunen uw blaas, darmen en anus. Deze spieren helpen ook bij het controleren van uw poep. Als u de bekkenbodem niet goed ontspant, kan dit persen moeilijker maken en de klachten van aambeien verergeren.

Contact opnemen

Belangrijk

Wanneer contact opnemen?



Heeft u een behandeling aan uw aambeien gehad? Dan is er altijd kans op problemen. We noemen dit ook wel complicaties. Neem in de volgende gevallen contact op met uw zorgverlener:

- U verlies veel bloed (meer dan een kopje vol)
- U kunt na een behandeling niet meer plassen

- U heeft koorts boven 38,5°C