

# Over aambeien gesproken

---

*Aambeien worden ook wel eens “speen” genoemd. Dat woordje “speen” dekt evenwel een hele boel klachten waaronder jeuk, pijn, vocht- en bloedverlies, kloven en aambeien. Aambeien of hemorroïden zijn spataders op een wat moeilijke plaats. Bij inwendige aambeien, boven de sluitspier, merk je niets. Uitwendige aambeien liggen als gevoelige knobbeltjes, onderhuids, rondom de aars.*



## Hoe geraak je aan die ellende?

Alleen al door rechtop te lopen of door een zittend beroepsleven. Drukverhoging zoals bij overgewicht en zwangerschap, of bij persen, kan problemen geven aan het zitvlak. Ontdekt de arts gezwellen, poliepen of ontstekingen, dan volstaan huismiddeltjes niet.

## Beperk narigheid

- Reinig de anale streek met zacht toilet papier, met water en een weinig zeep of met vochtige doekjes, liefst niet geparfumeerd.
- Vermijd drukken bij de stoelgang. Kies voor een vezelrijke voeding met groenten, fruit en bruin brood.
- Drink ongeveer twee liter vocht per dag.
- Denk eraan dat aders zwellen door alcohol en pikant eten.
- Ga steeds onmiddellijk naar het toilet bij de eerste aandrang.



## Helpt dat alles niet?

Dan kunnen zalven verlichting brengen. Hierin vind je ontsmettende en wondhelende stoffen, plaatselijke verdovingsmiddelen en huidbeschermende preparaten. Samentrekkende remedies in de zalven stoppen het gering bloedverlies. Menthol zorgt voor een weldoend gevoel van koelte. Sommige formules combineren al deze werkingen. In het begin worden deze zalven elke dag twee- tot driemaal aangebracht (al dan niet via een canule of voorzetstukje op de tube). Na drie dagen volstaan twee dagelijkse toepassingen (eventueel 's avonds ook nog een compressie). Comprimés met vaatversterkende middelen of extracten van wilde paardekastanje kunnen ingezet worden om het comfort te verbeteren.

In het begin neem je tot 6 comprimés per dag. Daarna bouw je af tot 2 à 3 per dag. Vraag je apotheker om uitleg.

## Voorschrift

Sommige zalven en zepillen bevatten cortisones. Ze dringen snel door een erg beschadigde huid. Drie weken ononderbroken gebruik kan aanleiding geven tot bijwerkingen zoals een vertraagde wondheling en een grotere gevoeligheid voor infecties. Daarom zijn deze medicijnen niet aangewezen bij verzweringen. Voor zepillen met cortisones is een voorschrift nodig. Ze worden beschouwd als “inwendig gebruik”. Voor sportlui staan ze zelfs op de dopingslijst. Volg dus strikt de aanwijzingen van arts of apotheker.

## Niet wanhopen

Erg hinderlijke aambeien kunnen operatief verwijderd worden. Er bestaan ook inspuitingen om de spataders te verschrompelen. Daarvoor moet je naar een specialist: de proctoloog. Dokter zelf niet te lang. Zeker niet als je ouder bent dan 40 jaar.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Menopauzemedicijnen**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2003/3286/06

40

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen