

Folder proctoscopie

Wat zijn aambeien

Aan de binnenkant van de anus (het poepgat) zitten allerlei aders. Als deze aders opzwellen en gaan uitstulpen, noemen we dit aambeien. Aambeien kunnen in de anus zitten (inwendige aambeien) of naar buiten komen (uitwendige aambeien). Aambeien zijn onschuldig maar veel mensen hebben er in hun dagelijks leven last van.

Oorzaak van aambeien

Aambeien ontstaan doordat er te veel druk komt op de aders net boven de anus. Deze raken geïrriteerd, zwellen op, en rekken uit. Dit kan gebeuren als:

- Je te hard perst bij het poepen of perst zonder aandrang
- Je de poep te lang ophoudt
- Je langdurig moet hoesten
- Je vaak en lang staat
- Je zwanger bent of bij de bevalling
- Je medicijnen slikt die je ontlasting hard maken

Klachten en symptomen bij aambeien

Aambeien kunnen jeuk, pijn of een branderig gevoel aan de anus veroorzaken. Soms zakken aambeien naar buiten. Je voelt ze dan zitten. Dit kan een drukkend en pijnlijk gevoel geven. Ook kun je door aambeien moeite hebben met het afvegen van je anus na het poepen. Aambeien zijn kwetsbaar en bloeden snel.

Aambeien verwijderen

De huisarts kan je doorverwijzen naar een maag-darm-lever arts of een chirurg om je aambeien te laten verwijderen. Aambeien kunnen worden afgebonden met een rubberen elastiekje (rubberbandligatie), waarna ze afsterven.

Deze ingrepen worden meestal poliklinisch gedaan. Als er geen complicaties ontstaan, kun je dezelfde dag weer naar huis. Soms is een operatie nodig om de aambeien te verwijderen. Voor de ingreep kun je een klysma (darmspoeling) krijgen om je endeldarm en anus schoon te maken.

Tips en adviezen bij aambeien

Om aambeien te voorkomen en te behandelen, is het belangrijk om verstopping en te veel druk op de anus te voorkomen:

- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk. Kijk op hoegezondisjouwbuik.nl om te testen of je dagelijks genoeg vezels eet.
- Drink dagelijks minstens 1,5 tot 2 liter
- Zorg voor voldoende beweging
- Ga naar het toilet bij aandrang. Pers voorzichtig mee en pers niet zonder aandrang
- Houd de anus goed schoon en droog. Gebruik geen zeep of geparfumeerd toilet papier. Dit kan irritaties en jeuk erger maken.