

Hämorrhoiden

Sie leiden an Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um eine weit verbreitete, gutartige Erkrankung, die in den meisten Fällen mit einer Verstopfung in Zusammenhang steht.

- **Was sind Hämorrhoiden?**

Hämorrhoiden sind Gefässe, die sich im oberen Teil des Analkanals befinden. Hämorrhoiden führen manchmal zu Blutungen beim Passieren des Stuhlgangs. Hämorrhoiden können auch grösser werden, sich nach unten verlagern und aus dem After herausragen: dies wird als Hämorrhoidalprolaps bezeichnet. Normalerweise innere Hämor-

rhoiden werden nun sichtbar und können zu Unbehagen, Schmerzen oder Ausfluss im Afterbereich führen.

In anderen Fällen kommt es zur Gerinnselbildung in einer der den After umgebenden Venen: dies ist eine äussere Hämorrhoidal thrombose, Ursache einer sehr schmerzhaften blauroten Masse.

ACHTUNG

- **Nicht jedes Symptom im Afterbereich ist mit Hämorrhoiden gleichzusetzen.**
- **Jede Blutung kann Anhaltspunkt für eine ernsthaftere Erkrankung sein.**
- ➔ **Nur Ihr Arzt kann die Diagnose stellen, Sie hinsichtlich der durchzuführenden Untersuchungen beraten und Sie behandeln.**

- **Warum leide ich an Hämorrhoiden?**

Die Hauptursache ist eine Verstopfung, selbst wenn diese immer nur vorübergehend ist. Auch eine Schwangerschaft, eine Entbindung und ein über längere Zeit bestehender Durchfall

begünstigen das Entstehen von Hämorrhoiden. Hämorrhoiden können auch durch Alkoholkonsum oder zu scharfe Speisen hervorgerufen werden.

- **Wann und wie sind Hämorrhoiden zu behandeln?**

Eine Behandlung ist wichtig, um eine Verschlechterung der Erkrankung zu verhindern, insbesondere wenn klinische Anzeichen vorliegen (Unbehagen im Analbereich, Ausfluss, Blutungen beim Stuhlgang).

Fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

Ihr Arzt kann in einigen Fällen im Rahmen der Behandlung weitere Verfahren durchführen: Sklerotherapie,

Kryotherapie, Infrarotkoagulation oder sogar chirurgische Eingriffe.

Die von Ihrem Arzt verordnete Behandlung und die Einhaltung bestimmter Massnahmen in bezug auf die Lebensweise und die Ernährung werden Ihnen helfen, Ihre Beschwerden im Zusammenhang mit den Hämorrhoiden zu lindern und einer Verstopfung vorzubeugen (siehe Rückseite).

10 einfache Ratschläge zur Besserung und Vermeidung des Auftretens der Symptome von Hämorrhoidalleiden



1. Trinken Sie viel Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag).



2. Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich: Getreide, Kleiebrot, Früchte und Gemüse.



3. Praktizieren Sie regelmässig körperliche Aktivitäten wie Gehen, Schwimmen; vermeiden Sie Sportarten wie Radfahren und Reiten.



4. Gehen sie zu festen Zeiten auf die Toilette, beispielsweise nach dem Aufwachen nachdem Sie ein grosses Glas frisches Wasser getrunken haben.



5. Halten Sie sich nicht zu lange an heissen Plätzen auf.



6. Vermeiden Sie Lebensmittel, die zu einer lokalen Reizung (Gewürze, Alkohol) oder zu Anregung des Dickdarms (Kaffee, Tee) führen können.



7. Achten Sie auf eine sorgfältige lokale Hygiene, ohne jedoch mit lokalen Körperreinigungsmitteln zu über übertreiben, da diese längerfristig zu einer Reizung führen können.



8. Vermeiden Sie es, schwer zu heben.



9. Vermeiden Sie enganliegende Kleidung.



10. Bei anhaltenden Beschwerden oder bei einer Verschlimmerung oder Änderung der Beschwerden suchen Sie Ihren Arzt auf.