

Een beter inzicht om zich beter te verzorgen:

AAMBEIEN

Aambeien zijn zeer banaal en volkomen onschuldig

• Wat zijn ambeien ?

Aambeien (hemorroiden) zijn bloedvaten die zich hoog in het anaal kanaal bevinden. Deze ambeien zijn soms verantwoordelijk voor bloedingen tijdens de passage van de ontlasting. Ze kunnen ook groter worden, en tevoorschijn komen uit de anus; dit noemt men hemorroïdale prolaps. De ambeien, die normaal inwendig blijven, zijn dan zichtbaar en kunnen verantwoordelijk zijn voor ongemak, pijn en vochtverlies.

In andere omstandigheden kan er een bloedklonter worden gevormd in een van de aders die de anus omgeven; dit noemt men uitwendige hemorroïdale trombose. Deze stoornis leidt tot het ontstaan van een paarse massa die zeer pijnlijk is.

LET OP

- **Niet elk 'anaal' symptoom wijst op de aanwezigheid van ambeien.**
- **Elke bloeding kan op een ernstiger aandoening wijzen.**
- **Alleen uw arts kan de diagnose stellen, u raad geven met betrekking tot de onderzoeken die moeten worden uitgevoerd, of u behandelen.**

• Waarom heb ik ambeien ?

De belangrijkste oorzaak is constipatie, ook al komt die slechts periodiek voor. Een zwangerschap, een bevalling, en langdurige diarree, alcohol en specerijen zijn ook bevorderlijke factoren.

**DEZE ADVIEZEN
WORDEN U DOOR UW
ARTS VERSTREKT**

• Wanneer en hoe behandelen ?

In elk geval moet de constipatie worden behandeld, vooral als er klinische tekens aanwezig zijn (anale hinder, vochtverlies, bloeding tijdens de ontlasting, enz.). Deze tekens treden over het algemeen 'in vlagen' op. Een aangepast geneesmiddel kan snel verlichting brengen. **Raadpleeg uw arts.**

Uw arts kan deze behandeling eventueel met andere behandelingsmethoden combineren: sclerosering, kooldioxidesneeuw, infrarood, en zelfs chirurgie.

**Huisartsenpraktijk Vileyn BVBA
Kerkstraat 200
8370 Blankenberge
www.doktervileyn.be**

Uw arts heeft u een behandeling voorgeschreven om uw symptomen (pijn, hinder bij de ontlasting, bloeding, vochtverlies, jeuk, enz.) te doen verdwijnen.

Bepaalde factoren blijken de symptomen in de hand te werken.

Men kan deze factoren vermijden door de volgende

10 adviezen op te volgen.

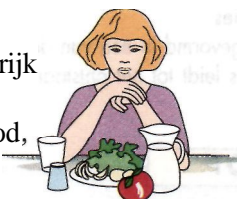


Veel water drinken; minstens anderhalve liter tot twee liter per dag.

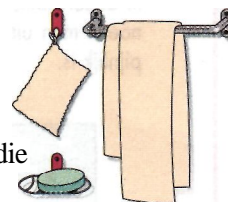


Voedingsproducten vermijden die verantwoordelijk kunnen zijn voor lokale irritatie (kruiden, alcohol) of voor stimulering van de dikke darm (koffie, thee).

Een evenwichtig, vezelrijk dieet volgen: graanproducten, zemelenbrood, fruit en groenten.



Voor een goede lokale hygiëne zorgen, zonder echter overmatig lokale maatregelen toe te passen die op lange termijn irriterend kunnen zijn.

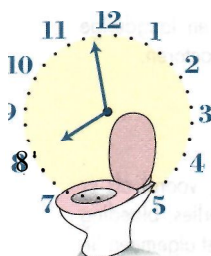


Zorgen voor regelmatige lichamelijke activiteit, in de vorm van turnen, wandelen, zwemmen. Bepaalde sporten, zoals fietsen en paardrijden, dient men echter te vermijden.



Geen zware lasten dragen.

Op vaste tijdstippen naar het toilet gaan; bijvoorbeeld als men opstaat en een groot glas koud water heeft gedronken.



Geen spannende kledingstukken dragen.



Niet te lang in een warme omgeving blijven.



Uw arts raadplegen als de symptomen aanwezig blijven of veranderen.