

VOLKSKRANKHEIT HÄMORRHOIDEN

Was Sie schon immer
über Hämorrhoiden wissen
wollten (und sollten)!

Ein Ratgeber für Patienten

Liebe Leserin, lieber Leser,

damit Sie Ihr Hämorrhoidalleiden schnell und dauerhaft loswerden, sollten Sie die folgenden Seiten genau durchlesen.

Zuallererst: Sie sind nicht allein!

Das Hämorrhoidalleiden ist eine sehr weit verbreitete Erkrankung. Nach Schätzungen von Experten ist fast jeder zweite Erwachsene davon betroffen.

Die gute Nachricht:

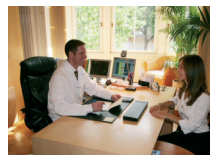
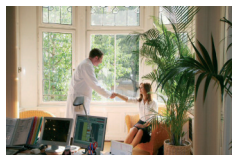
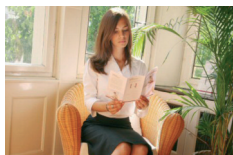
Sie leiden an einer gutartigen Erkrankung, für deren Behandlung wirksame Methoden zur Verfügung stehen. Vielen Patienten ist es peinlich, über ihre Beschwerden zu reden. Deshalb wird die Erkrankung oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium erkannt.

Haben Sie keine Scheu, frühzeitig zum Arzt zu gehen!

Denn: Je früher das Hämorrhoidalleiden behandelt wird, desto größer sind Ihre Chancen, dass Sie ohne eine Operation geheilt werden können.

INHALTSVERZEICHNIS

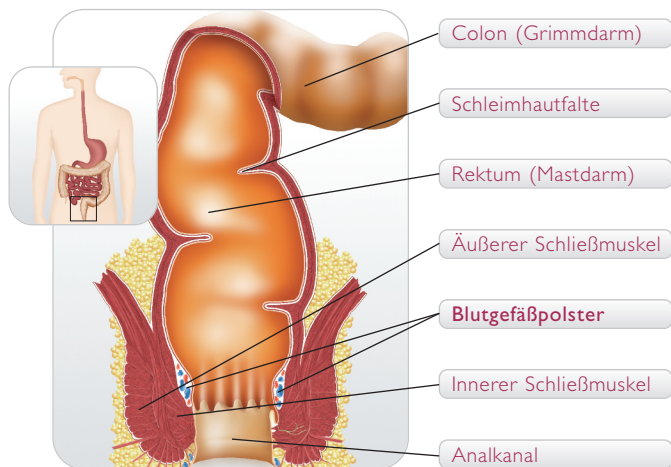
Was sind Hämorrhoiden?	04
Welche Beschwerden können auftreten?	05
Wie stark können sich Hämorrhoiden vergrößern?	06
Wie kommt es zum Hämorrhoidalleiden?	08
Wann müssen Sie zum Arzt gehen?	09
Wie wird das Hämorrhoidalleiden vom Arzt festgestellt?	09
Wie werden Hämorrhoiden vom Arzt behandelt?	13
Was können Sie selbst gegen das Hämorrhoidalleiden tun?	16



WAS SIND HÄMORRHOIDEN?

Am Übergang vom Mastdarm zum Analkanal befinden sich Blutgefäßpolster, die ringförmig unter der Darmschleimhaut angelegt sind. Diese Gefäßpolster hat jeder und sie haben eine wichtige Aufgabe: Sie sind für die Feinabdichtung des Enddarms nach außen verantwortlich.

Vom **Hämorrhoidalleiden** (umgangssprachlich oft als Hämorrhoiden bezeichnet) spricht man erst, wenn sich diese Gefäßpolster krankhaft erweitert haben und dadurch Beschwerden verursachen.



WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTRETEN?

Hellrote Blutungen (tropfend ins WC-Becken, Blutauflagerungen auf dem Stuhl oder Blut am Toilettenpapier) sind meistens die auffälligsten Beschwerden beim Hämorrhoidalleiden.

Weitere Symptome können sein:

Juckreiz, Brennen, Stechen, Nässen, Gefühl der unvollständigen Darmentleerung, Fremdkörpergefühl, Hautentzündungen um den After herum und der Vorfall (Prolaps) der Hämorrhoiden aus dem After.

In schweren Fällen kann es zu schmerzhaften Entzündungen der vorgefallenen Hämorrhoiden und zu einem unkontrollierten Abgang von Stuhl kommen (Stuhlinkontinenz).

Die Symptome können einzeln oder kombiniert auftreten, sie sind sehr unangenehm und können das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

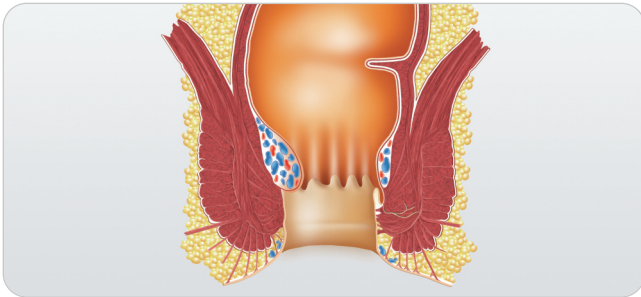


WIE STARK KÖNNEN SICH HÄMORRHOIDEN VERGRÖßERN?

Je nach Schweregrad der Erkrankung werden vier Stadien des Hämorrhoidalleidens unterschieden.

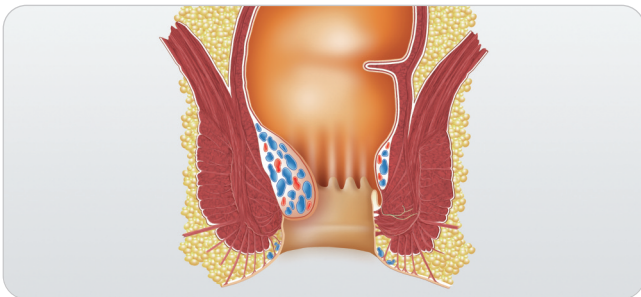
Hämorrhoiden 1. Grades

Die Hämorrhoiden sind leicht vergrößert und wölben sich in den Darm vor, sind jedoch von außen nicht sichtbar. Die Erkrankung kann nur mit einem Afterspiegel (Proktoskop) erkannt werden.



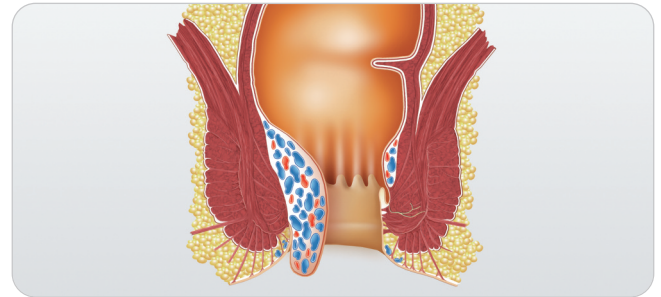
Hämorrhoiden 2. Grades

Vergrößern sich die Hämorrhoiden weiter, werden sie während der Stuhlentleerung aus dem After nach außen gepresst (= Vorfall, Prolaps). Die vorgefallenen Hämorrhoiden ziehen sich nach dem Stuhlgang von selbst wieder zurück.



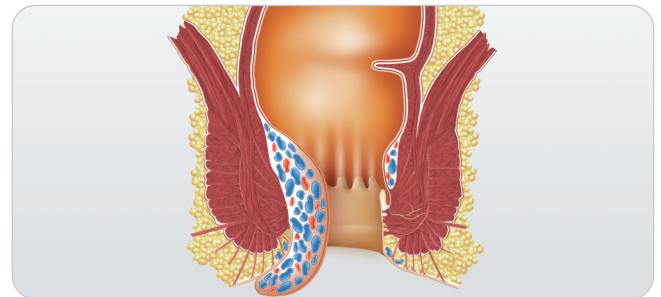
Hämorrhoiden 3. Grades

In diesem Stadium ziehen sich die Hämorrhoiden nach dem Stuhlgang nicht mehr von selbst zurück und können nur noch aktiv mit dem Finger zurückgeschoben werden. Auch bei schwerer körperlicher Belastung und längerem Laufen kann sich ein Vorfall bilden.



Hämorrhoiden 4. Grades

Eine Rückführung der vorgefallenen Hämorrhoiden mit dem Finger ist nicht mehr möglich. Die Hämorrhoiden bleiben dauerhaft vor dem After liegen.



WIE KOMMT ES ZUM HÄMORRHOIDALLEIDEN?

Das Hämorrhoidalleiden wird durch verschiedene Risikofaktoren verursacht bzw. begünstigt:



Ballaststoffarme Ernährung



Falsches „Stuhlverhalten“ (Lesen auf der Toilette)



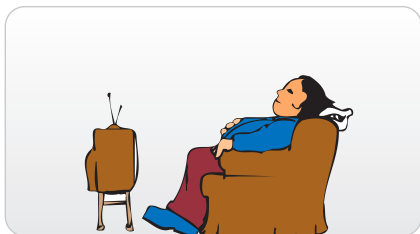
Verstopfung (starkes Pressen beim Stuhlgang)



Das Heben schwerer Lasten



Schwangerschaft



Bewegungsmangel



Übergewicht

Darüber hinaus scheint eine angeborene Bindegewebsschwäche das Risiko für die Erkrankung zu erhöhen.

Auch die häufige Anwendung von Abführmitteln und chronische Durchfälle können das Entstehen der Erkrankung fördern.

WANN MÜSSEN SIE ZUM ARZT GEHEN?

Gehen Sie unbedingt zu Ihrem Hausarzt, wenn Sie Blut im Stuhl oder am Toilettenpapier bei sich gefunden haben.

Meistens wird die Blutung durch das Hämorrhoidalleiden oder andere harmlose Krankheiten verursacht. In seltenen Fällen kann sich hinter diesen Symptomen aber auch eine ernste Erkrankung verbergen, die nur der Arzt sicher ausschließen kann.

Möglicherweise werden Sie von Ihrem Hausarzt an einen Facharzt für Enddarmkrankungen (= Proktologen) überwiesen.

WIE WIRD DAS HÄMORRHOIDALLEIDEN VOM ARZT FESTGESTELLT?

Der Arzt stellt Ihnen zunächst Fragen über Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre momentanen Beschwerden. Für den Arzt ist das kein Tabuthema und es ist ihm auch nicht unangenehm, denn er hat täglich mit solchen Erkrankungen zu tun.

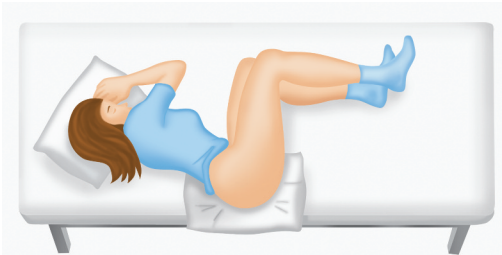
Scheuen Sie sich deshalb nicht, die Fragen des Arztes offen und ehrlich zu beantworten.

Nach dem Gespräch folgt die Untersuchung.

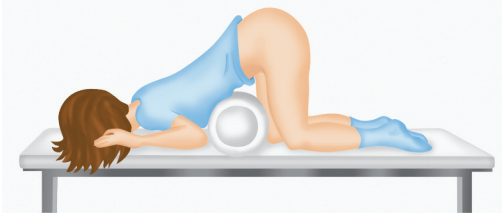
Die Untersuchung beim Arzt

Es gibt drei verschiedene Lagerungspositionen für die Untersuchung: die Linksseitenlage, die Knie-Ellenbogen-Lage und die Steinschnittlage.

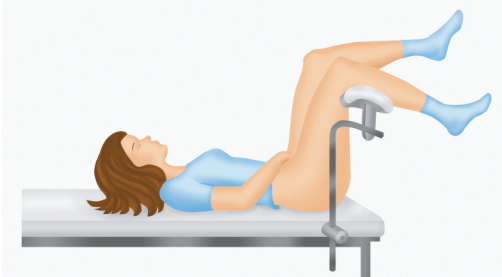
Meist erfolgt die Untersuchung in Rückenlage, wobei die Beine rechts und links in Halterungen hochgelegt werden (Steinschnittlage).



Linksseitenlage



Knie-Ellenbogen-Lage

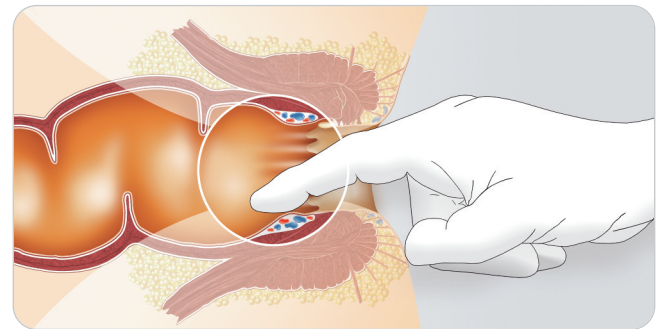


Steinschnittlage

Tastbefund mit dem Finger

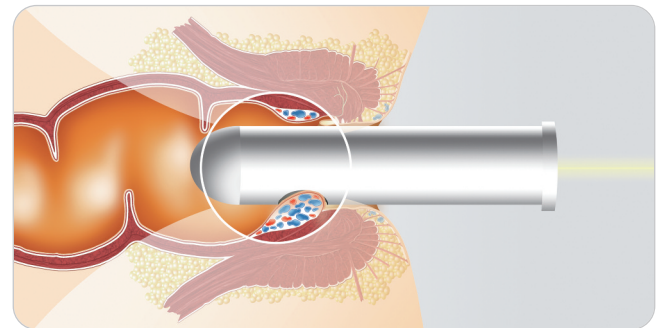
Zunächst wird sich der Arzt den Darmausgang von außen genau ansehen und mit beiden Händen die Gesäßhälfen leicht nach außen spreizen. Eventuell wird der Arzt Sie zum Pressen auffordern.

Danach erfolgt die Austastung des Enddarms mit dem Finger. Der Arzt kann so feststellen, ob knotige Veränderungen oder Einengungen zu fühlen sind und mit dem Finger die Muskelspannung der Schließmuskeln überprüfen. Hämorrhoiden sind in der Regel nicht tastbar. Daher ist eine Spiegelung des Analkanals unumgänglich.



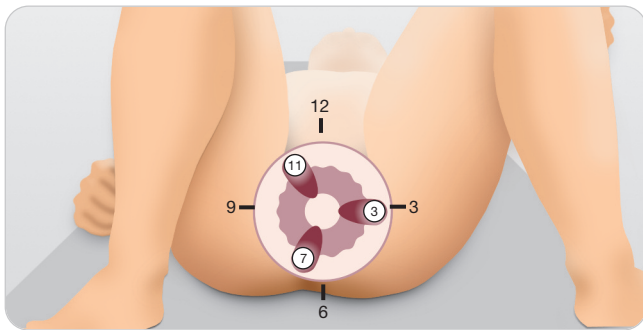
Spiegelung des Analkanals / Mastdarms

Die Spiegelung des Analkanals wird mit einem speziellen Instrument, dem Afterspiegel oder Proktoskop, durchgeführt. Proktoskope sind schmale, starre Röhre von etwa 10 cm Länge, die vorsichtig in den Enddarm eingeführt werden.



Diese Untersuchung wird von einigen als etwas unangenehm empfunden, ist aber in der Regel schmerzlos. Durch eine Öffnung im Proktoskop kann der Arzt das Innere des Enddarms genau untersuchen und feststellen, ob bei Ihnen ein Hämorrhoidalleiden vorliegt. Für die Untersuchung ist keine besondere Vorbereitung notwendig.

Um die Lage der Erkrankung zu beschreiben, wird gedanklich das Zifferblatt einer Uhr als Hilfe benutzt. Typischerweise findet man die Hämorrhoiden bei 3, 7 und 11 Uhr in der abgebildeten Untersuchungsposition.



Um andere Krankheiten sicher auszuschließen, sollte der Mastdarm (Rektum) ebenfalls gespiegelt werden. Dies geschieht mit einem etwas längeren Rohr (Rektoskop), das behutsam in den Mastdarm vorgeschoben wird. Manchmal wird kurz vor dieser Untersuchung ein kleiner Einlauf gemacht.

Je nach Befund kann die Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) erforderlich sein.

WIE WERDEN HÄMORRHOIDEN VOM ARZT BEHANDELT?

Im Anfangsstadium kann die Anwendung von Salben, Cremes, Pasten, Zäpfchen, Analtampons und Lotionen helfen, die Beschwerden zu lindern.



Besonders empfohlen werden Analtampons, eine besondere Art von Zäpfchen, die mit einem Mullstreifen im Analkanal festgehalten werden und den Wirkstoff daher direkt am Ort der Erkrankung freigeben. Die Beschwerden können mit diesen Medikamenten jedoch nur kurzzeitig gelindert werden. Das Hämorrhoidalleiden selbst schreitet weiter fort.

Weit verbreitete ursächliche (kausale) Behandlungsmethoden für das Hämorrhoidalleiden Grad 1-2 (3) sind die **Sklerotherapie** und die **Gummibandligatur**.

Beide sind ambulant durchführbar und werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

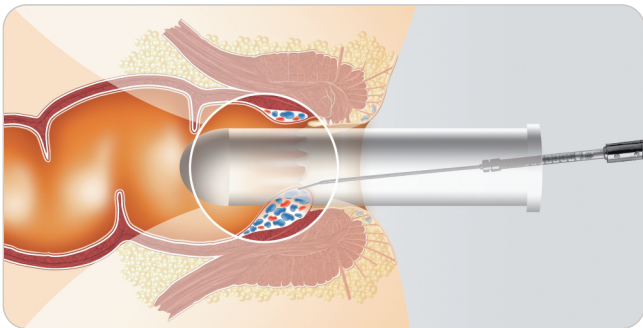
Die Sklerotherapie (Verödung)

Eine sichere und sehr wirksame Behandlung ist die Sklerosierung (Verödung).

Über ein Proktoskop mit Öffnung spritzt der Arzt eine Flüssigkeit (Sklerosierungsmittel) unter die Schleimhaut der Hämorrhoiden oder in die Umgebung der versorgenden Blutgefäße. Dieses Sklerosierungsmittel führt zu einer gewünschten Reaktion des Gewebes mit nachfolgender Schrumpfung der Hämorrhoiden sowie einer Fixierung des hämorrhoidalen Gewebes am Untergrund.

Dadurch schwinden Ihre Beschwerden.

Die Sklerotherapie hat sich in Deutschland seit 40 Jahren zur Behandlung des Hämorrhoidalleidens bewährt (und wird übrigens auch erfolgreich gegen Krampfadern eingesetzt).



Sie benötigen keinerlei Betäubung oder Beruhigungsmittel, da die Sklerotherapie bei fachgerechter Durchführung nicht schmerzhaft ist. Oft wird sie nicht einmal wahrgenommen. Das liegt daran, dass der Mensch in dem Bereich, in den die Flüssigkeit gespritzt wird, keine Schmerznerven besitzt und demzufolge auch nichts spüren kann.

Bei dieser Behandlung bleibt das für die Feinabdichtung des Enddarms notwendige Hämorrhoidalgewebe erhalten.

Die Sklerotherapie dauert nur wenige Minuten und Sie

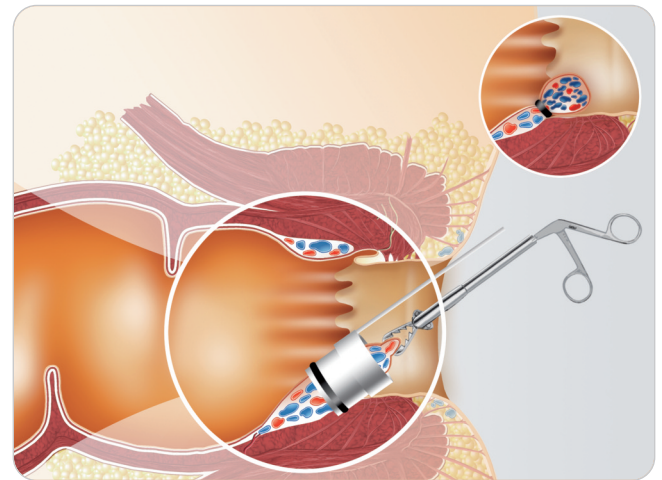
können direkt nach der Behandlung Ihre normalen Aktivitäten problemlos wieder aufnehmen.

Eine zusätzliche Behandlung im Abstand von einigen Wochen kann nötig sein.

Die Gummibandligatur

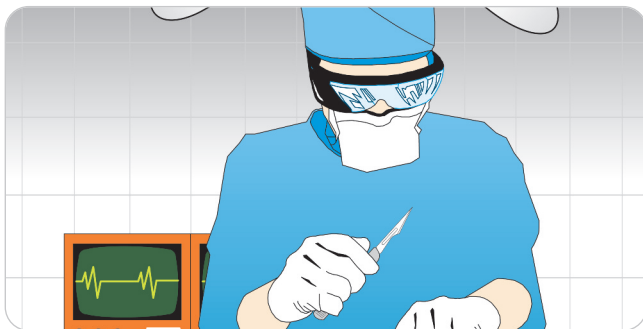
Bei der Gummibandligatur werden die Hämorrhoiden mit einer speziellen Zange oder einem Sauginstrument erfasst und mit einem Gummiring abgebunden. Dadurch wird die Blutzufuhr zu den Hämorrhoiden unterbunden und das abgeschnürte Gewebe stirbt ab. Das tote Gewebe fällt nach etwa vier bis zehn Tagen ab und wird mit dem Stuhl ausgeschieden.

Auch hier können mehrere Sitzungen im Abstand von drei bis vier Wochen nötig sein.



Die Operation

Wenn Sie frühzeitig zum Arzt gehen, können Sie in den meisten Fällen eine Operation vermeiden. In stark fortgeschrittenen Fällen müssen die Hämorrhoiden jedoch unter Betäubung operativ entfernt werden. Wegen der höheren Komplikationsrate und der notwendigen Schmerz- und Wundbehandlung muss sehr genau abgewogen werden, ob die Hämorrhoiden-Operation ambulant oder eher stationär durchgeführt werden muss. Die Arbeitsunfähigkeit nach der Operation kann bis zu zwei Wochen andauern.



WAS KÖNNEN SIE SELBST GEGEN DAS HÄMORRHOIDALLEIDEN TUN?

Das Hämorrhoidalleiden ist eine chronische Erkrankung, das heißt, Sie müssen leider mit erneuten Beschwerden rechnen. Deshalb sollten Sie in Zukunft alle Lebensgewohnheiten vermeiden, die das Hämorrhoidalleiden begünstigen (siehe Risikofaktoren).

Dies ist der erste Schritt zur Vorbeugung und Besserung Ihrer Beschwerden!

Was Sie tun sollten



Bewegen Sie sich viel

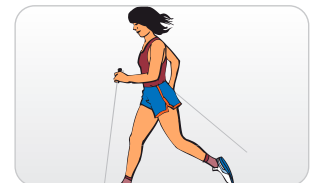
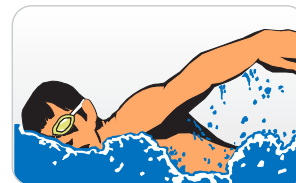
Auch wenn Sie tagsüber im Büro viel sitzen müssen, bewegen Sie sich zwischendurch so viel wie möglich.

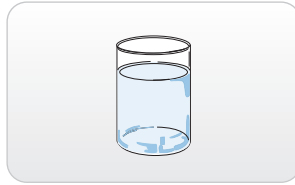
Meiden Sie den Fahrstuhl, benutzen Sie lieber die Treppe. Wenn möglich lassen Sie Ihr Auto stehen und gehen Sie auch mal zu Fuß.

Aber auch im Sitzen können Sie Ihre Schließmuskeln trainieren: Kneifen Sie Ihren After fest zusammen, so als ob Sie einen Stuhlgang verhindern wollten, zählen Sie bis fünf und lassen Sie dann wieder locker. Wiederholen Sie die Übung etwa 30 mal, am besten mehrmals täglich. Ein regelmäßiges Langzeittraining ist für den Erfolg wichtig!

Treiben Sie Sport

Gymnastik, Nordic Walking, Wandern, Radfahren und Schwimmen sind zu empfehlen. Joggen und Tennis dagegen weniger, weil hier der Beckenboden stärker belastet wird und die Beschwerden dadurch zunehmen können.



Ernähren Sie sich gesund

Achten Sie auf Ihr Gewicht und essen Sie ballaststoffreich:

Müsli, Weizenkleie, Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkornnudeln, Gemüse (besonders Bohnen, Erbsen, Linsen, Karotten, Fenchel, Sellerie, alle Kohlsorten) und Obst (besonders Rhabarber, Äpfel, Birnen, Trockenobst wie Datteln, Feigen, Pflaumen) und Salate.

Reduzieren Sie Weißbrot, Kuchen, Kekse und Schokolade. Diese Ernährung soll für einen regelmäßigen und geformten Stuhl (weder zu hart noch zu weich) sorgen.

Zusätzlich sollten Sie stark gewürzte Speisen meiden.

Sie sollten unbedingt darauf achten, reichlich Flüssigkeit (zwei Liter täglich) zu trinken.

Alkohol und Kaffee sollten aber nur in Maßen genossen werden.

Nehmen Sie möglichst keine Abführmittel ein, denn diese können den Darm träge machen und ebenfalls zum Hämorrhoidalleiden führen.

Hören Sie auf Ihren Darm

Wenn sie merken, dass Sie auf die Toilette müssen, sollten Sie auch gehen, denn unterdrückter Stuhlgang macht den Stuhl fester und fördert Verstopfung.

Nehmen Sie sich Zeit beim Stuhlgang, sitzen Sie locker und bequem, leicht nach vorne gebeugt, auf der Toilette. Sie dürfen allerdings keine „Sitzungen“ mit Zeitung oder Buch abhalten, da während des langen Sitzens auf der Toilette das ganze Gewicht auf den unteren Regionen lastet und damit auch auf die Hämorrhoiden drückt.

Insgesamt sollten Sie nicht länger als drei Minuten für den Stuhlgang benötigen.

Versuchen Sie nicht, durch starkes Pressen auf der Toilette den Stuhlgang zu erzwingen und vermeiden Sie vor allem das so genannte Nachpressen nach der Stuhlportion, da es das Gewebe stark belastet und die Hämorrhoidalerkrankung verstärkt.

Die richtige Analhygiene

Tragen Sie saugfähige, luftdurchlässige, locker sitzende Unterwäsche. Baumwolle ist hier besonders günstig, vermeiden sollten Sie Kunstfasern.

Der Analbereich sollte zumindest abends, wenn möglich sogar nach jedem Stuhlgang, mit lauwarmem Wasser gesäubert werden (Sitzbad, Bidet, Abduschen).

Verwenden Sie keine Seife oder Shampoos, denn diese zerstören die natürliche Schutzschicht der Haut und begünstigen somit eine Hautschädigung.

Vermeiden Sie Rubbeln beim Abtrocknen, versuchen Sie stattdessen vorsichtig trocken zu tupfen.

Für unterwegs werden von Experten Zellstoff-Taschentücher empfohlen. Nach der Säuberung mit dem Toilettenpapier wird der Analbereich mit einem angefeuchteten Zellstoff-Taschentuch gesäubert und dann mit einem weiteren Zellstoff-Taschentuch abgetrocknet.

Wenn Sie immer noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder schreiben Sie einfach an info@kreussler.com (bitte Stichwort Hämorrhoiden unter Betreff eingeben). Wir behandeln Ihre Fragen absolut vertraulich. Ein Arztbesuch kann durch unsere kostenlose Beratung allerdings nicht ersetzt werden.

Ein Ratgeber für Patienten vom führenden Hersteller von Sklerosierungsmitteln gegen Hämorrhoidalleiden in Deutschland.

Stempel der Praxis

Chemische Fabrik Kreussler & Co. GmbH
Rheingastr. 87-93, 65203 Wiesbaden
Tel.: 0611-9 271 211, Fax: 0611-9 271 111
www.kreussler.com

Dr. Petra Gliem in Zusammenarbeit mit
dem Enddarmzentrum Mannheim

kreussler
PHARMA