



Leiden am stillen Örtchen

Normalerweise verrichten die Hämorrhoiden ihren Dienst unauffällig und diskret. Erst wenn sie sich krankhaft vergrössern, bereiten sie Probleme und können das Leben zur Qual werden lassen.

Hätten wir sie nicht, könnten wir unseren Stuhl nicht kontrollieren. Hämorrhoiden sind jene Kissen im Enddarm unmittelbar vor dem After, die für dichte Verhältnisse sorgen. Der Schliessmuskel des Darmausgangs ist nämlich nicht in der Lage, diesen ganz zu schliessen. Die Hämorrhoiden bestehen aus einem schwammartigen Geflecht von Blutgefässen. Sie können sich wie Schwellkörper mit Blut füllen und sorgen dafür, dass uns weder Stuhl noch Gase entweichen, wenn wir dies nicht wollen.

Wenn jemand davon spricht, dass er oder sie «Hämorrhoiden hat», sind damit meist Hämorrhoidalleiden gemeint. Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass sich das Gefässpolster nicht mehr vollständig entleert und sich daher vergrössert. Es treten Schwellungen und krankhafte Wucherungen der Blutgefässe auf, vergleichbar mit Krampfadern. Wenn sie stärker anschwellen, können diese mit der Zeit sogar aus dem Darmausgang herausgedrückt werden. Das umliegende Gewebe entzündet sich häufig. Oft kommt es zu Blutungen, es schmerzt, juckt und brennt, was sowohl den Stuhlgang als auch die Analhygiene zur Qual macht.

Viel trinken, gesund essen

Bei Blutungen sollte man sich ärztlich untersuchen lassen, denn nicht immer sind vergrösserte Hämorrhoiden der Grund dafür. Möglich sind etwa relativ harmlose Analfissuren (kleine Risse in der Analschleimhaut), schlimmeren falls aber auch Darmkrebs. Scham ist dabei fehl am Platz. Ein grosser Teil der Menschheit, unabhängig von Kulturkreis und Rasse, hat Probleme mit seinen Hämorrhoiden.

Dennoch ist man dem Leiden nicht hilflos ausgeliefert. Gewiss, die Veranlagung spielt eine wichtige Rolle. Doch wer gesund lebt, hat gute Chancen, ohne Hämorrhoidalleiden über die Runden zu kommen. Viel Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angepasstes Körpergewicht – wer darauf achtet, tut sich auf jeden Fall etwas Gutes. Nicht nur die Hämorrhoiden freuen sich, auch das Herz, das Hirn, die Gelenke, der Verdauungstrakt – eigentlich der ganze Organismus profitiert davon. Dazu gehört ein Speiseplan, auf dem Früchte, Gemüse (besonders Hülsenfrüchte) und Ballaststoffe (Vollkornprodukte) grossgeschrieben sind. Milchprodukte, Weizen und Nachtschattengewächsen hingegen sollen langfristig Hämorrhoidalleiden fördern.

Wenn es weh tut, ist die Versuchung gross, den Gang zur Toilette hinauszuzögern. Doch so verhärtet der Stuhl und die «Sitzung» schmerzt noch mehr. Viel trinken und die Verdauung mit Flohsamen, Kleie oder ähnlichen, abführenden Zusätzen unterstützen, ist die bessere Wahl. So kommt der Darm in Bewegung, der Stuhl wird weicher und die Schmerzen erträglicher. Abführmittel hingegen sollten nur ausnahmsweise und nur auf Anordnung einer Medizinal Person eingenommen werden. Sie können im Moment für Erleichterung sorgen, doch werden sie abgesetzt, ist die Situation schlimmer als zuvor.

Grosser Druck – grosses Leiden

Andererseits soll der Stuhlgang auch nicht erzwungen werden. Denn bei Stuhldrang entleeren sich die Blutkissen der Hämorrhoiden, werden glatt und geben den Weg frei. Ohne wirk-

lichen Stuhl drang jedoch bleiben sie angeschwollen und werden beim Pressen vom Stuhl nach aussen gedrückt.

Grosser Druck auf den Unterleib fördert Hämorrhoidalleiden. Deshalb sind Schwangere häufig betroffen. Wenn sie nicht vor der Schwangerschaft schon Probleme hatten, bilden sich die Hämorrhoiden nach der Geburt aber meist wieder zurück. Anders bei übergewichtigen Personen. Sie sind oft dauerhaft von schmerzenden Hämorrhoiden betroffen. Fachleute legen ihnen ans Herz, ein paar Kilo abzunehmen.

In Heimen und Pflegeeinrichtungen stellt sich ein doppeltes Problem. Einerseits gehören die Pensionärinnen und Pensionäre einer Risikogruppe an, denn Hämorrhoidalleiden nehmen tendenziell mit dem Alter zu. Andererseits sind alte Menschen weniger mobil. Umso wichtiger ist es für die Pflegenden, darauf zu achten, dass sich die Seniorinnen und Senioren im Rahmen ihrer Möglichkeiten bewegen und genügend trinken.

Saubere Verhältnisse

Um Entzündungen der Hämorrhoiden zu verringern, ist auf eine gute Analhygiene zu achten. Das ist nicht immer ganz einfach, da die Reinigung oft mit Schmerzen verbunden ist. Eine Analdusche (Closomat) sorgt schonend und angenehm für saubere Verhältnisse nach dem Stuhlgang. Wo dies nicht möglich ist, sind feuchte Tücher (Romulsin® Hygienewaschtuch) mit Wasser oder mit den Romulsin® Produkten Hygiene Waschseife Teebaumöl und Hygiene Lotion Viola eine Alternative. Bei Verwendung

von Papiertaschentüchern werden diese nach Gebrauch nicht in die Toilette, sondern mit dem Hausabfall entsorgt.

Nach der Reinigung wird die Analregion sorgfältig trocken getupft (nicht reiben) und mit einem Pflegeprodukt behandelt. Hauptbestandteil des Romulsin® Hämorrhoidal Gels ist die pflegende, schmerzstillende und hauterneuernde Aloe Vera. Dazu enthält das Gel Hamamelis (Zaubernuss) und Odermennig (Fünffingerkraut), die beide blutstillend und heilend wirken. Odermennig lindert zudem den Juckreiz. Um die Schleimhaut zu beruhigen, finden sich zudem Öle von Lavendel und dem südasiatischen Niaoulibaum.

Auch ein lauwarmes Sitzbad hilft bei der schonenden Hygiene. Besonders wirksam ist es, wenn das Wasser mit reinigenden und pflegenden Substanzen angereichert ist, die sich in der Romulsin® Hygiene Waschseife Teebaumöl finden. Die Wirkung von Kamille gegen Entzündungen und Reizungen ist seit alters bekannt. Einfacher in der Anwendung als Kamillentee ist der Romulsin® Kamillen-Extrakt, welcher dem Wasser des Sitzbades direkt beigegeben werden kann.

Schlimmstenfalls Operation

Lässt sich das Leiden mit Hausmitteln nicht lindern, ist eine ärztliche Untersuchung angesagt. Im Gespräch erfährt der Arzt oder die Ärztin die Vorgeschichte und allenfalls familiäre Vorbelastungen. Mit einer Tastuntersuchung des Enddarms erkennt er oder sie, ob es sich tatsächlich um ein Hämorrhoidalleiden oder um

eine andere Erkrankung handelt. Allenfalls muss für eine umfassende Diagnose zusätzlich eine Spiegelung des Enddarms durchgeführt werden.

Zur Behandlung gibt es Salben und Zäpfchen, die Symptome wie Juckreiz, Entzündungen oder Nässen lindern. Es lohnt sich deshalb, frühzeitig zu reagieren, solange sich mit sanften Methoden etwas erreichen lässt. Denn bei schwereren Fällen muss ein halboperativer Eingriff in Betracht gezogen werden. Hämorrhoiden können verodet, vereist oder mit einer Gummibandligatur abgebunden werden. In jedem Fall stirbt das Hämorrhoidal-Gewebe ab, Komplikationen sind dabei selten. Eigentliche Operationen sind nur bei sehr fortgeschrittenen Schweregraden nötig.

Schweregrade von Hämorrhoidalleiden

- 1. Grad** Die Hämorrhoiden sind nicht tastbar und können nur bei einer Spiegelung gesehen werden.
- 2. Grad** Beim Pressen wölben sich die Hämorrhoiden nach aussen, ziehen sich danach aber wieder zurück.
- 3. Grad** Beim Pressen wölben sich die Hämorrhoiden nach aussen und können danach mit den Fingern zurückgeschoben werden.
- 4. Grad** Die Hämorrhoiden, und oft auch etwas Analschleimhaut, ragen dauerhaft aus dem Anus und lassen sich nicht mehr zurückschieben.

Äussere Hämorrhoiden

Was landläufig als «äussere Hämorrhoiden» bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit eine relativ harmlose Analthrombose. Der ertastbare Knoten kann zwar schmerzen, heilt aber nach einer akuten Phase von einigen Tagen meist von allein wieder ab. Eine Analthrombose entsteht, wenn die feine Vene um den Darmausgang wegen eines Blutstaus im Unterleib platzt. Das kann etwa beim Pressen beim Stuhlgang, bei einer Geburt oder bei schweren körperlichen Anstrengungen der Fall sein.

Das austretende Blut sammelt sich im angrenzenden Gewebe und bildet einen Bluterguss. Nach einigen Tagen verschwindet dieser in der Regel von selbst wieder. Nur wenn die Thrombose stark schmerzt, ist ein Arztbesuch angesagt. Lokale Schmerzmittel können unter Umständen helfen. In sehr schweren Fällen kann der Thrombus operativ geöffnet und das gestaute Blut abgelassen werden.

Kontaktieren Sie uns

