

AAMBEIEN



KERNPUNTEN

- **Wat zijn aambeien:** aambeien zijn uitstulpingen van het slijmvlies aan de binnenkant van de darm, vlak voor de anus.
- **Klachten:** verlies van wat bloed en/of slijm bij de ontlasting, pijn, een drukkend gevoel door het naar buiten zakken van een aambeï, onverwacht verlies van een beetje ontlasting, soms jeuk of een branderig gevoel rondom de anus.
- **Natuurlijk beloop:** aambeien verdwijnen meestal binnen enkele weken vanzelf.
- **Oorzaken:** aambeien ontstaan door een hoge druk rond de anus. De druk kan het gevolg zijn van hard persen (zoals bij harde ontlasting of bij een bevalling), zwangerschap of langdurig hoesten.

WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Aambeien komen voor vanaf de jongvolwassen leeftijd en vaak bij zwangere vrouwen. Bij ouderen (vanaf 55 jaar) is verstopping vaak de oorzaak. Bij bloed vermengd met de ontlasting kan er sprake zijn van een andere oorzaak, zoals darmkanker.
 - **Hoelang?** Is het de eerste keer dat de klachten optreden, is de klant al een keer bij de huisarts geweest? Bij leefmaatregelen verdwijnen aambeien meestal vanzelf, soms houden klachten langdurig aan.
 - **Actie?** Ga na welke leefmaatregelen de klant al heeft genomen en/of de klant lokale middelen heeft geprobeerd.
 - **Medicatie?** Veel medicijnen hebben als bijwerking verstopping. Dit kan aambeien veroorzaken. Antistollingsmiddelen kunnen ervoor zorgen dat aambeien langer blijven bloeden.
-
- **Naar de huisarts verwijzen:** bij bloed of slijm bij de ontlasting waarvan de klant niet zeker weet of het door een aambeï komt, bij veel pijn door een gezwollen aambeï, bij een uitstulping waarbij de klant twijfelt of het een aambeï is en als de klachten niet na 2 weken afnemen bij opvolgen van de adviezen.

Niet-medicamenteus advies

- Bij harde ontlasting: vezelrijke voeding (bruin brood, zemelen, groene en fruit), voldoende vochtinname (1,5-2 liter per dag) en lichaamsbeweging (minimaal half uur per dag).
- Direct naar het toilet gaan bij aandrang. Ophouden kan de ontlasting hard maken. Verder niet hard persen.
- Gebruik bij irritatie of jeuk een nat doekje om af te vegen. Daarna goed droogdeppen.
- Gebruik geen vochtig toiletpapier waar alcohol of parfum in zit.

- Zorg voor een goede houding bij de toiletgang. De voeten moeten recht op de grond staan. Zo nodig kan de klant gebruik maken van een voetenkrukje.
- Pijn door een uitstulping kan soms minder worden door de uitstulping voorzichtig naar binnen te duwen.

Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddelen bij alleen pijn/jeuk tijdens ontlasting**
 - Vaselinecetomacrogolcrème FNA
 - ZinksulfaatvaselinecrèmeWerken verzachtend en jeukstillend. 2x per dag en na elke stoelgang aanbrengen.
- **Eerstekeuzemiddelen bij voortdurende pijn/jeuk**
 - Lidocaïnevaselinecrème FNA
 - Lidocaïnevaselinezinksulfaatcrème
 - Lidocaïne met zinkoxide en bismutsubnitraat in vette zalfWerken jeuk- en pijnstillend en verzachtend. 2x per dag en na elke stoelgang aanbrengen, max. 20 g per dag.
- **Uitgifte-informatie:** vertel hoe de crème of zalf gebruikt moet worden en hoe vaak.

AAMBEIEN

Aambeien (ook wel: hemorroïden) zijn uitstulpingen van het slijmvlies aan de binnenkant van de darm, vlak voor de anus. Soms zorgen aambeien alleen voor pijn tijdens de ontlasting, soms is er ook sprake van pijn en jeuk tussen de ontlasting door.

Behalve aambeien zijn er ook andere aandoeningen rond de anus die aanleiding kunnen geven tot problemen bij de stoelgang, zoals fissuren, anale fistels, poliepen (woekering van het slijmvlies), ontstekingsziekten van de darmen en diverticulose (uitstulpingen in de dikke darm). Hier wordt in deze Standaard verder niet op ingegaan.

Hoe ontstaan aambeien?

Tussen de anus en endeldarm zit het anale kanaal. Dit kanaal is bekleed met slijmvlies. Het heeft een lengte van 3-4 cm. Het anale kanaal wordt omringd door 2 kringspieren, de inwendige kringspier (= sluitspier) en de buitenste kringspier. De buitenste kringspier ligt om de inwendige kringspier en de anus. De kringspieren houden de darm gesloten en ze gaan open als de ontlasting moet passeren (= defecatie). Bovenaan het anale kanaal (bij de endeldarm) bevinden zich zwellichamen. Een zwellichaam is een sponsachtig netwerk van bloedvaatjes. Het is bedekt met een dun laagje slijmvlies. De zwellichamen zorgen er samen met de kringspieren voor dat vocht en gas niet door het anale kanaal kunnen lekken. Als de kringspier samentrekt, ontstaan er plooien in het slijmvlies van het anale kanaal. Zonder zwellichamen zouden slijm en gas uit de darm kunnen ontsnappen.

Bij defecatie glijden de zwellichamen een stukje mee met de ontlasting. Door spierweefsel en elastisch weefsel komen de zwellichamen weer terug op de oorspronkelijke plek. Men spreekt van aambeien als de zwellichamen beschadigd zijn. De aambeien kan gaan bloeden. Het zwellichaam kan opzwellen, waardoor een uitstulping ontstaat. Deze uitstulping kan ervoor zorgen dat het anale kanaal niet goed sluit, waardoor gemakkelijk slijm, ontlasting en gas kunnen ontsnappen. Lekkage van slijm, bloed of ontlasting kan jeuk of irritatie rond de anus geven.

Oorzaken

Aambeien kunnen ontstaan door hoge druk rond de anus. Dit kan komen door:

- Verstopping en hard persen (bijvoorbeeld tijdens de bevalling)
- Uitstel van aandrang om naar het toilet te gaan
- Zwangerschap
- Veel en krachtig hoesten

Verstopping of harde ontlasting zijn de meest voorkomende oorzaken van aambeien. Bij verstopping of harde ontlasting gaan mensen vaak persen, omdat de ontlasting er niet gemakkelijk uitkomt. Verstopping komt bij ouderen relatief vaak voor doordat ze te weinig vezels eten, minder bewegen en minder drinken. Uitstel van aandrang om naar het toilet te gaan kan ook aambeien veroorzaken. De

ontlasting hoopt zich op in de endeldarm, waardoor de druk op de zwellichamen toeneemt. Ook wordt er water onttrokken aan de ontlasting waardoor deze harder wordt. Ook tijdens de zwangerschap is er een verhoogde druk op de zwellichamen. Verder kunnen tijdens de zwangerschap een veranderde vochtverdeling, gebruik van ijzersuppletie en gebruik van antacida met aluminiumzouten leiden tot verstopping. Veel en krachtig hoesten verhoogt de druk op de aders in de zwellichamen, waardoor aambeien kunnen ontstaan. Veel staan en erfelijkheid zijn geen bewezen oorzaken van aambeien. Het ontstaan van aambeien heeft voornamelijk te maken met persoonlijke leefgewoonten die tot verstopping en harde ontlasting leiden, zoals weinig bewegen en vezelarm voedsel. Aambeien verdwijnen meestal binnen enkele weken nadat de leefgewoonten worden aangepast.

Graden van ernst

Aambeien kunnen in verschillende graden van ernst voorkomen.

- Graad I: er is sprake van een aambeï maar deze is niet zichtbaar aan de buitenkant. Meestal veroorzaakt de aambeï van graad I geen last. Het verlies van helderrood bloed kan een teken zijn van het begin van een aambeï. Dit kan ook komen door darmkanker in het laatste deel van de dikke darm of van de endeldarm.
- Graad II: de aambeï kan naar buiten komen bij het persen. Het elastisch weefsel zorgt ervoor dat de aambeï zich spontaan weer terugtrekt.
- Graad III: de aambeï trekt zich niet meer spontaan terug en blijft aan de buitenkant zitten. De aambeï kan wel worden teruggeduwd.
- Graad IV: de aambeï kan niet meer worden teruggeduwd. De aambeï is zeer pijnlijk, ook als er geen ontlasting is. Deze pijn wordt veroorzaakt doordat het bloed in de aambeï gestold is. Dit noemen we getromboseerde aambeien. Deze situatie kan acuut optreden en de klant kan soms nauwelijks zitten. Ook staan en liggen zijn pijnlijk. Na enkele dagen zullen de klachten iets minder worden, omdat het stolsel gedeeltelijk weer wordt opgenomen. Bij ernstig getromboseerde aambeien kan een spoedoperatie nodig zijn.

KLACHTEN

- Helderrood bloed op ontlasting, toiletpapier of in toiletpot
- Soms jeuk en een branderig gevoel
- Soms lekkage van een beetje ontlasting
- Soms uitpuilen van een aambeï
- Soms pijn tijdens of na de stoelgang

Helderrood bloed op ontlasting, toiletpapier of in toiletpot

Bloed na de ontlasting op het toiletpapier of in de toiletpot is een bekend verschijnsel van de aanwezigheid van aambeien. Het bloed is helderrood van kleur en zit aan het oppervlak van de ontlasting. Meestal gaat het om een paar druppels helderrood bloed. Het bloeden stopt snel. Als het bloed donkerrood tot zwart van kleur is en eventueel ook nog gemengd met de ontlasting, is er sprake van een bloeding hoger in het maagdarmkanaal. Deze bloeding kan worden veroorzaakt door een ontsteking van de darm, bloedverlies uit de maag of door darmkanker. De klant moet worden verwezen naar de huisarts. Het gebruik van ijzerpreparaten kan de ontlasting donker kleuren. Vragen naar gebruik van ijzerpreparaten is daarom belangrijk.

Jeuk en een branderig gevoel

Jeuk komt vooral voor bij een aambeï graad III of IV. Slijm en dunne ontlasting kunnen uit de anus lopen. Dit komt doordat de sluitspier de anus niet volledig kan afsluiten omdat de aambeï in de weg zit. Slijm en dunne ontlasting veroorzaken vervolgens jeuk en een branderig gevoel.

Lekkage van een beetje ontlasting

Doordat ontlasting uit de anus lekt, is vaak een 'remspoor' te zien in het ondergoed. Lekkage van slijm en dunne ontlasting kan ook voorkomen bij een fissuur, bij darmkanker en bij ouderen. Dit is vooral het geval bij overloopdiarree (zie de Standaard Verstopping op pagina 297).

Uitpuilen van een aambeï

Bij graad III en IV puilt de aambeï uit de anus. Een uitpuilende aambeï die niet meer kan worden teruggeduwd, kan pijnlijk zijn. Bij graad IV kunnen fors getromboseerde en gezwollen aambeien aan de buitenkant van de anus zitten. Een aambeï van graad IV kan meestal alleen door middel van chirurgie worden verholpen. Een uitpuilende aambeï is niet groter dan 1-2 cm. Wanneer iets uit de anus puilt dat groter is, zal er waarschijnlijk sprake zijn van een verzakking van de endeldarm, ook wel rectumprolaps genoemd. Verwijs de klant naar de huisarts als de uitstulping erg gezwollen is en veel pijn doet of als de klant niet zeker weet of de uitstulping een aambeï is.

Pijn tijdens of na de stoelgang

Pijn is niet altijd aanwezig. Als het er is, kan het een doffe pijn zijn die verergert als ontlasting langs de aambeï schuurt. Bij een aambeï van graad IV kan de pijn onafhankelijk van de toiletgang optreden. Klachten over pijn bij ontlasting die samengaan met een verandering van de stoelgang, kunnen wijzen op een onderliggend darmprobleem, zoals darmkanker, de ziekte van Crohn of prikkelbaredarmsyndroom. Bij buikpijnklachten, plotselinge of geleidelijke veranderingen van de stoelgang moet worden verwezen naar een arts.

WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

- Volwassenen vanaf 55 jaar
- Zwangere vrouw

H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Eerste keer klachten of al eerder last van aambeiklachten?
- Al bij de huisarts geweest?
- Andere bijkomende klachten (zie Wanneer naar de huisarts verwijzen?)

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Dieetmaatregelen en leefgewoonten
- Behandeling met lokale middelen

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Medicatie met als bijwerking verstopping: verapamil, opioïden, tricyclische antidepressiva (onder andere amitriptyline), antipsychotica (onder andere clozapine en olanzapine), fenytoïne, diuretica, ijzerpreparaten en aluminiumzouten
- Medicatie met antistollingswerking: acenocoumarol, fenprocoumon en acetylsalicylzuur

TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

Aambeien komen voor vanaf de jongvolwassen leeftijd, zowel bij mannen als bij vrouwen. Bij klachten over aambeien bij personen ouder dan 55 jaar is verstopping vaak de oorzaak, maar bij bloed in de ontlasting (vooral als dit is gemengd met de ontlasting) moet ook rekening worden gehouden met darmkanker. Personen ouder dan 55 jaar krijgen eens per 2 jaar de uitnodiging om mee te doen aan het bevolkingsonderzoek darmkanker.

Zwangerschap is de belangrijkste oorzaak van aambeien bij jonge vrouwen. Tijdens de zwangerschap verslapt het elastisch weefsel. Ook ontstaat er vaak verstopping door verandering van de vochtverdeling, minder beweging naarmate de zwangerschap vordert en het gebruik van ijzerpreparaten.

H Hoelang heeft de klant al klachten?

Beginnende klachten over aambeien zijn meestal van tijdelijke aard. Als de juiste maatregelen worden genomen, verdwijnen ze spontaan. Het kan voorkomen de aambeï zodanig verergert dat de klachten blijven aanhouden, bijvoorbeeld door aanhoudende verstopping.

Het is nuttig na te gaan of de klant al eerder last heeft gehad van aambeien en of hij daarvoor bij zijn huisarts is geweest. Als de huisarts heeft vastgesteld dat de klant aambeien heeft en de klant de verschijnselen herkent, kan de apotheek een (medicamenteus) advies geven.

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

Het is belangrijk te informeren wat de klant zelf al heeft gedaan. Heeft de klant zelf al maatregelen genomen zoals het bestrijden van harde ontlasting of eventuele verstopping en lokale behandeling van pijn en jeuk? Dan moeten de klachten binnen 2 weken verbeteren. Als dit niet het geval is, moet de klant naar de huisarts worden verwezen. Bij aanhoudende of verergerende pijn of jeuk bestaat de mogelijkheid dat de klant overgevoelig is voor het gebruikte product of dat de klant last heeft van een schimmelinfectie.

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

Veel medicijnen kunnen verstopping veroorzaken, bijvoorbeeld verapamil, opioïden, tricyclische antidepressiva (onder andere amitriptyline), antipsychotica (onder andere clozapine en olanzapine), fenytoïne, diuretica, ijzerpreparaten en aluminiumzouten.

Door gebruik van een antistollingsmiddel (zoals acenocoumarol, fenprocoumon of acetylsalicylzuur) kunnen bloedende aambeien langer blijven bloeden.

WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?

- Als de klacht al 2 weken of langer bestaat.
- Bij bloed of slijm vermengd met ontlasting.
- Als er een uitstulping bij de anus erg gezwollen is en veel pijn doet.
- Als de klant een uitstulping voelt maar twijfelt of dit een aambeil is.
- Als de klant pijn of problemen met de ontlasting blijft houden terwijl de adviezen zijn opgevolgd.
- Bij buikpijnklachten en plotselinge of geleidelijke verandering van de stoelgang.

DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als het advies binnen 2 weken geen verlichting van de klachten oplevert. Bij een aambeï graad III of IV zal de klant regelmatig last blijven houden van klachten, tenzij de aambeï chirurgisch wordt behandeld.

NIET-MEDICAMENTEUS ADVIES

Zeker als het druk is in de apotheek, kan het moeilijk zijn een onderwerp als aambeien met de klant te bespreken. Het kan minder moeilijk zijn als je bij het adviesgesprek de zelfzorgfolder 'Aambeien' gebruikt om met de klant de onderwerpen 'Wanneer naar de huisarts' en 'Advies' door te nemen. Je kunt ook aanbieden het adviesgesprek in de spreekkamer te voeren.

De belangrijkste methode om aambeien te voorkomen, is te zorgen voor een zachte ontlasting. Bij aambeien is het belangrijk de ontlasting niet op te houden, maar bij aandrang direct naar het toilet te gaan. Persen moet worden vermeden. Een juiste houding bij de toiletgang helpt bij de stoelgang. Een juiste houding is zittend op het toilet met beide voeten recht op de grond. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van een voetenkrukje, waarbij de voeten iets hoger worden geplaatst.

Advies bij harde ontlasting

Leefmaatregelen zijn nodig om de ontlasting zachter te maken, waardoor de aambeï kan genezen. Het is belangrijk voldoende vezelrijke voeding te eten zoals volkorenproducten en zilvervliesrijst. Verder moet de voeding voldoende verse groente, fruit en peulvruchten (erwten, bonen en linzen) bevatten. Als dit niet of onvoldoende helpt, kan de klant worden geadviseerd (ongezuiverde) zemelen aan de voeding toe te voegen of een vruchtendrank met voedingsvezels te gebruiken. Zemelen kunnen bijvoorbeeld in de yoghurt worden gedaan (3x per dag 1 eetlepel of minder als de ontlasting te dun wordt). Adviseer de klant er per keer een glas water bij te drinken (dit water komt bovenop de geadviseerde 6-8 glazen per dag). Ook kunnen gedroogde pruimen en laxerende limonadesiroop worden geadviseerd. Vezelrijke voeding kan in het begin klachten zoals gasvorming en een opgeblazen gevoel geven. Adviseer daarom om langzaam meer vezels te eten. Verder helpt het te ontbijten, omdat dit de darmperistaltiek stimuleert. Behalve het voedingsadvies is voldoende vochtinname van belang voor een goede stoelgang, minstens 1,5-2 liter per dag (= 6-8 glazen). Bovendien stimuleert lichaamsbeweging, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of sporten, de stoelgang. Lichaamsbeweging vermindert de klachten bij aambeien echter niet. Als leefmaatregelen niet voldoende zijn om de ontlasting zachter te maken, kan een middel tegen verstopping worden geadviseerd. Zie verder de Standaard Verstopping op pagina 297.

Advies bij pijn, jeuk en branderig gevoel

Pijn, jeuk en branderig gevoel zijn de klachten waarvoor klanten de apotheek om advies vragen. Je kunt de klant aanraden de anus bij voorkeur schoon te maken met een natte washand of eventueel zacht of vochtig toiletpapier te gebruiken. Gebruik geen vochtig toiletpapier met parfum of alcohol, omdat dit irritatie en overgevoeligheid kan veroorzaken. Ook kan de anus na de toiletgang worden gespoeld met lauw water. Hierbij geen zeep gebruiken om verdere irritatie te voorkomen. De anus moet daarna worden drooggedept met zacht toiletpapier.

Regelmatig een warm bad zorgt ervoor dat de anus zich kan ontspannen. Ook bij klachten als branderigheid, pijn en jeuk rond de anus is een warm zitbad een goed middel ter bestrijding van de klachten. Verder kunnen eventueel verzachtende indifferente producten worden gebruikt, zoals aambeienzalf (met aloë), aambeienzalf en aambeiendoekjes (beide met hamamelis, zink en menthol). Deze middelen hebben geen toegevoegde waarde boven de eerstekeuzemiddelen.

Ontraad het dragen van kunststof ondergoed en inlegkruisjes. Dit leidt tot meer zweten en geeft daardoor een grotere kans op huidbeschadiging. Krabben moet worden vermeden, aangezien dit beschadiging kan geven met ontsteking en verergering van de jeuk.

MEDICAMENTEUS ADVIES

In afwachting van het zacht worden van de ontlasting en herstel van de aambeien, kan ter verlichting van ernstige pijn- en jeukklachten tijdelijk (gedurende 2 weken) lokaal een crème, zalf of zetpil worden gebruikt. Als er alleen sprake is van pijn bij de ontlasting en tussendoor niet, kan worden volstaan met een verzachtend product. Lidocaïne in vette zalf heeft de voorkeur als verlichting van jeuk en pijn gewenst is.

EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ ALLEEN PIJN/JEUK TIJDENS ONTLASTING

Vaselinecetomacrogolcrème FNA

Zinksulfaatvaselinecrème FNA

Werken verzachtend en jeukstillend. Zinksulfaat werkt daarnaast indrogend.

- **Niet gebruiken:** bij voortdurend bloedende aambeien.
- **Dosering rectaal:** volwassenen 2x per dag en na elke stoelgang aanbrengen, eventueel met behulp van een canule.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint direct na het aanbrengen.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** geen bekend.

Toelichting

Bij de keuze van een verzachtend product gaat de voorkeur uit naar smeerbare producten met een basis die een beschermend laagje vormt in het anale kanaal en op de huid rond de anus. Een vette crème, zoals vaselinecetomacrogolcrème FNA is daarom eerste keuze. Ook zinksulfaat vormt een beschermende laag en is eerste keuze.

De zalf kan bij aambeien eventueel met een canule of vingercondoom worden ingebracht. De canule moet niet te lang zijn en niet diep worden ingebracht, omdat de zalf niet verder dan het anale kanaal terecht moet komen. Het anale kanaal is maximaal 4 cm lang.

TWEEDEKEUZEMIDDELEN BIJ ALLEEN PIJN/JEUK TIJDENS ONTLASTING

Zinkoxide in zetpil

Zinkoxide werkt verzachtend, jeukstillend en indrogend; de zetpilbasis smelt snel bij lichaamstemperatuur. Hierdoor kan net als bij vette crèmes, een beschermende laag ontstaan in het anale kanaal.

- **Niet gebruiken:** bij voortdurend bloedende aambeien.
- **Dosering rectaal:** volwassenen na elke stoelgang 1 zetpil inbrengen.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint zodra de zetpil is gesmolten.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** geeft vlekken in kleding.

Toelichting

Een zetpil heeft in het algemeen als nadeel dat deze na inbrengen meestal in de endeldarm terechtkomt in plaats van in het anale kanaal. Een groot deel van de lokale werking gaat hierdoor verloren. Om deze reden zijn de zinkoxide zetpillen tweede keuze. Toch hebben veel klanten met aambeien een voorkeur voor zetpillen. Het inbrengen kan een prettig gevoel geven, omdat de zetpil de aambeï naar binnen kan drukken. Als de klant een zetpil wil hebben, dan gaat de voorkeur uit naar een zinkoxide zetpil, omdat deze een laag smeltpunt heeft en smelt bij lichaamstemperatuur. Dan ontstaat een beschermende zalflaag in het anale kanaal.

EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ VOORTDURENDE PIJN EN/OF JEUK

Lidocaïnevaselinecrème FNA

Lidocaïnevaselinezinksulfaatcrème

Lidocaïne met zinkoxide en bismutsubnitraat in vette zalf

Lidocaïne werkt jeuk- en pijnstillend; de vette basis vormt een beschermend laagje in het anale kanaal en op de huid rond de anus. Zinkoxide werkt daarnaast indrogend.

- **Niet gebruiken:** bij voortdurend bloedende aambeien, bij overgevoeligheid voor lidocaïne of soortgelijke stoffen.
- **Dosering rectaal:** volwassenen 2x per dag en na elke stoelgang dun aanbrengen, eventueel met behulp van een canule, niet meer dan 20 gram zalf per dag aanbrengen.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen 5 minuten na het aanbrengen.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** lidocaïne mag zonder bezwaar worden gebruikt. Over gebruik van bismutsubnitraat tijdens zwangerschap en borstvoeding is onvoldoende bekend, daarom niet als zelfzorg adviseren.
- **Bijwerkingen:** irritatie van huid en slijmvliezen, zelden overgevoeligheidsreacties.

Toelichting

Als pijn- en jeukstillend middel is lidocaïne in vette zalf eerste keuze. Het heeft de voorkeur boven een zetpil, omdat het voornamelijk in het anale kanaal terechtkomt. Lidocaïne is een lokaal verdovende stof. Lokaal verdovende stoffen verminderen klachten zoals jeuk, irritatie en pijn, omdat ze de geleiding van zenuwimpulsen verhinderen.

Apotheekbereidingen, zoals FNA-preparaten, zijn door het CBG niet ingedeeld in de UR-, UA-, UAD- of AV-categorie. De apotheker mag van deze bereidingen zelf beoordelen of hij deze ter hand stelt, met of zonder recept (zie de inleiding).

Bismutsubnitraat zou een beschermende werking hebben en een barrière over het slijmvlies van het anale kanaal vormen. Hierdoor zou de irritatie verminderen. De werking van bismutsubnitraat is niet bewezen. Omdat bismutsubnitraat geen bijwerkingen geeft, maakt de aanwezigheid van bismutsubnitraat geen verschil bij de indeling van eerste- en tweedekeuzemiddelen. Let wel op dat bismutsubnitraat tijdens zwangerschap en borstvoeding niet als zelfzorg geadviseerd mag worden.

TWEEDEKEUZEMIDDELEN BIJ VOORTDURENDE PIJN EN/OF JEUK

Lidocaïne met zinkoxide en bismutsubnitraat in zetpil

Lidocaïne werkt jeuk- en pijnstillend; de vette basis vormt een beschermend laagje in het anale kanaal en op de huid rond de anus. Zinkoxide werkt daarnaast indrogend.

- **Niet gebruiken:** bij voortdurend bloedende aambeien, bij overgevoeligheid voor lidocaïne of soortgelijke stoffen.
- **Dosering rectaal:** volwassenen 2x per dag (bij voorkeur na de stoelgang) 1 zetpil inbrengen.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen 5 minuten na het inbrengen.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** tijdens zwangerschap en borstvoeding niet als zelfzorg adviseren.
- **Bijwerkingen:** irritatie van huid en slijmvliezen, branderig gevoel, zelden overgevoelighedsreacties.

AFGERADEN MIDDELEN

Haaienlevertraan en biergistextract zouden de genezing en het herstel van het weefsel bevorderen. Lauromacrogol 400 zou licht verzachtend, jeuk- en pijnstillend werken. Dit is echter niet overtuigend aangetoond.

AANVULLENDE INFORMATIE

- Apotheek.nl
- [KennisTest Aambeien en Verstopping](http://KennisTestAambeienenVerstopping.nl)
- MLDS.nl (Maag Lever Darm Stichting)
- Thuisarts.nl

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.