

Endlich wieder sitzen.

Bei Problemen mit Hämorrhoiden.

Patientenratgeber mit Selbsttest



Weitere Informationen zum Thema
finden Sie unter www.posterisan.de

DR. KADE
PHARMA





Hämorrhoidalleiden – selbst unter guten Freunden und in der Familie ein Tabuthema.

Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden – Frauen etwas häufiger als Männer – und trotzdem haben die Betroffenen oft Hemmungen, mit ihrem Arzt oder Apotheker über ihr „heimliches Leiden“ zu sprechen. Die Schilderung von Beschwerden im Bereich des Afters (Analbereich) ist vielen Menschen peinlich und wird deshalb möglichst vermieden. So werden Hämorrhoidalleiden oft sehr spät erkannt und behandelt.

Neben einer beachtlichen Einbuße an Lebensqualität sind unnötige und vor allem vermeidbare Komplikationen häufig die Folge. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich in aller Ruhe über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von vergrößerten Hämorrhoiden zu informieren. Alle Details, die mit Ihrer Erkrankung im Zusammenhang stehen, werden offen beim Namen genannt.

Es ist wichtig, dass Sie über den Analbereich genauso gut Bescheid wissen wie auch über andere Bereiche Ihres Körpers. Damit Sie möglichst schnell und in Zukunft beschwerdefrei sind, sollten Sie die folgenden Seiten aufmerksam lesen.

DR. KADE wünscht Ihnen eine rasche Linderung und Genesung sowie eine beschwerdefreie Zeit!

Hämorrhoiden?

Die beruhigende Nachricht vorweg

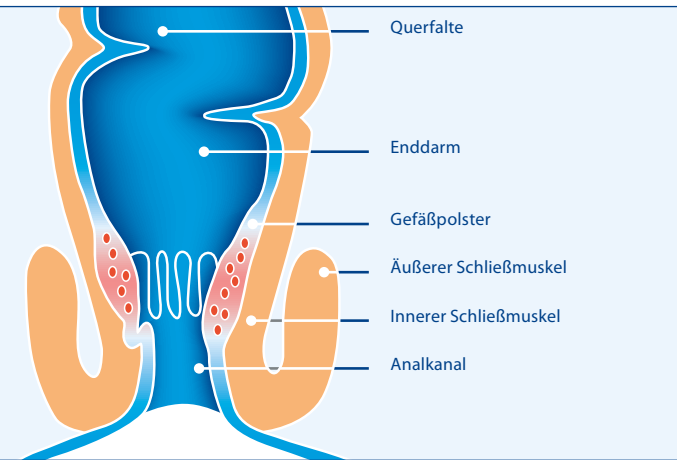
Hämorrhoiden sind nichts Bösartiges und bei jedem Menschen von Geburt an vorhanden. Nimmt ihre Ausprägung im Laufe der Zeit zu, können sie unangenehme Beschwerden bereiten, weshalb sie unbedingt frühzeitig behandelt werden müssen. Erste typische Anzeichen für Hämorrhoiden sind hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche.

**Rechtzeitig zum Arzt
oder in die Apotheke
– Hämorrhoiden sind
nicht bösartig.**



Hämorrhoiden – was verbirgt sich hinter diesem schwierigen Namen?

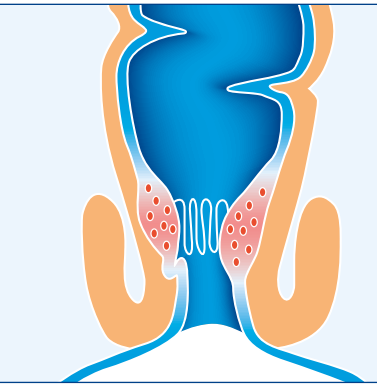
Das Wort „Haemorrhoiden“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet nichts anderes als „Blutfluss“. Die Hämorrhoiden bilden in der Schleimhaut des unteren Enddarmes ein dichtes Gefäßpolster, das als Schwellkörper dient. Zusammen mit dem inneren und dem äußeren Schließmuskel des Afters hat dieses Gefäßgeflecht die Aufgabe, den Darm nach außen hin abzudichten. Es liegt etwa 3 – 4 cm oberhalb des Afters (Lateinisch: Anus) im Analkanal und ist bei einer Untersuchung mit dem Finger normalerweise nicht tastbar.



Von einem Hämorrhoidalleiden spricht die medizinische Wissenschaft erst dann, wenn sich in diesem Gefäßpolster das Blut staut und nicht mehr ungestört abfließen kann. Die Folge: Die kleinen arteriellen Blutgefäße des Schwellkörpers, die sauerstoffreiches und daher helles Blut transportieren, erweitern sich und bilden – meist an typischen Stellen – knotenartige Vorwölbungen der Schleimhaut.

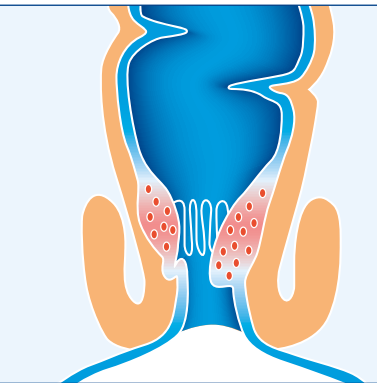
Die vier Stadien der Hämorrhoiden – so werden sie unterschieden

Bei den meisten Patienten bereiten Hämorrhoiden anfangs wenig Beschwerden. Man nimmt sie oft erst zur Kenntnis, wenn Spuren von hellrotem Blut am Toilettenpapier oder auf dem Stuhl zu sehen sind. Brennen, Nässen, Juckreiz und das



Stadium 1

In diesem Stadium sind Hämorrhoiden äußerlich noch nicht sicht- und tastbar. Man kann sie nur mit dem Proktoskop, einem Untersuchungsgerät, das in den Darm eingeführt wird, als leichte Vorwölbungen im Analkanal sehen. Außer gelegentlichen hellroten Blutungen verursachen sie in diesem Stadium meist keine Beschwerden.



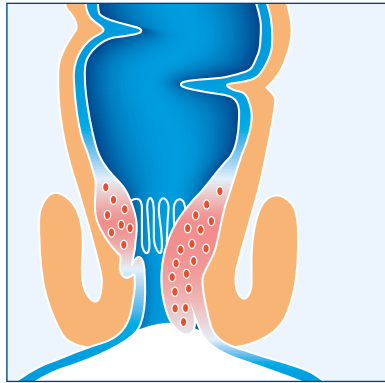
Stadium 2

Vergrößern sich die Hämorrhoidenknoten weiter (Hämorrhoiden 2. Grades), können sie bei der Darmentleerung kurzfristig aus der Afteröffnung gedrückt („Vorfall“) und damit sicht- und tastbar werden. In diesem Stadium ziehen sie sich jedoch meistens spontan wieder zurück. Der Patient hat das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, was zu noch längeren Sitzungen auf der Toilette mit anhaltendem Pressen führt, wodurch das Leiden wiederum verschlimmert wird. Es treten bereits die typischen Beschwerden wie Brennen, Juckreiz und Blutungen auf.

Gefühl, dass der Darm am Ende des Stuhlgangs nicht vollständig entleert ist (Druckgefühl), können weitere Anzeichen für Hämorrhoiden sein. Die Ärztin bzw. der Arzt unterscheidet in der Entwicklung von Hämorrhoiden vier Stadien:

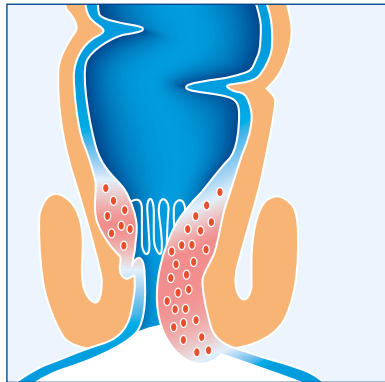
Stadium 3

Hämorrhoiden dieses Stadiums neigen nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch bei körperlicher Belastung zum Vorfall. Meist bleiben sie ständig sicht- und tastbar, können aber zurückgedrückt werden (die Medizin spricht von „reponieren“). Hämorrhoiden 3. Grades können Schmerzen verursachen. Durch den Schleimhautvorfall kommt es zu Nässen und Schleimabgang.



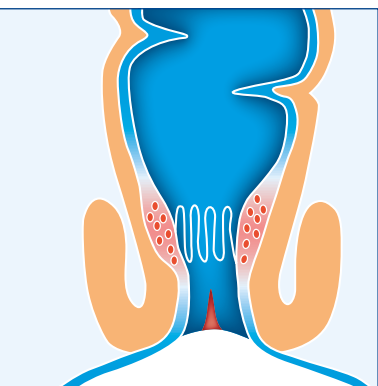
Stadium 4

Bei Hämorrhoiden 4. Grades liegen die roten Schleimhautvorwölbungen meist dauernd vor dem äußeren Afterrand. Neben Beschwerden wie Nässen, Juckreiz und Schmerzen kommt oft hinzu, dass der Stuhl nicht mehr gehalten werden kann (Stuhlinkontinenz).



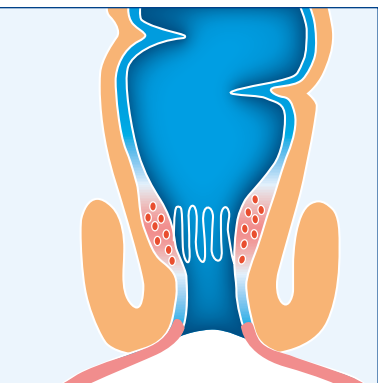
Nicht immer sind es Hämorrhoiden

Wenn es im Analbereich schmerzt, juckt oder blutet, müssen nicht immer Hämorrhoiden die Ursache sein. Die Haut rund um den Darmausgang ist sehr empfindlich. Es kommt leicht zu Reizungen, Verletzungen oder Entzündungen. Neben vergrößerten Hämorrhoiden gibt es auch andere Erkrankungen der Analregion, die ähnliche Beschwerden verursachen können:



Anal fissur

Darunter versteht man einen tiefen Einriss oder ein Geschwür der Analhaut. Die Fissur führt zu einer chronischen Entzündung und kann sehr schmerzhaft sein, weshalb der Spannungszustand des Schließmuskels erhöht ist (Schließmuskelerkrankung). Häufig wird sie auch von leichteren Blutungen begleitet.



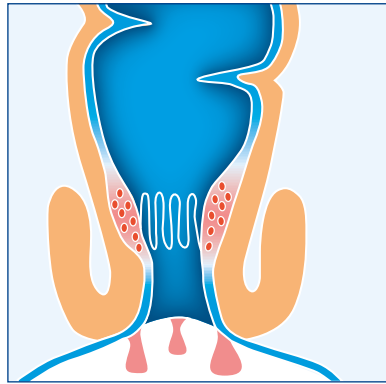
Ekzem

Die Hälfte der Menschen, die eine proktologische Arztpraxis aufsuchen, kommen wegen Hautproblemen am After. Es juckt, die Haut brennt, nässt oder ist sogar schon wund. Ärzte sprechen dann von einem Ekzem. Das kann von einer Hautkrankheit herrühren, aber auch von einem Analleiden. Insgesamt unterscheiden Mediziner drei Typen von Analleiden: irritativ toxisch, atopisch sowie allergisch.

Bei häufiger auftretenden oder anhaltenden Beschwerden im Analbereich sollten Sie unbedingt Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen. Hinter diesen Symptomen könnte sich auch eine ernste Erkrankung verbergen, was allerdings sehr selten ist. Nur Ihr Arzt kann diesen Verdacht ausräumen. Möglicherweise überweist er Sie an einen Proktologen, einen Facharzt für Enddarmkrankungen.

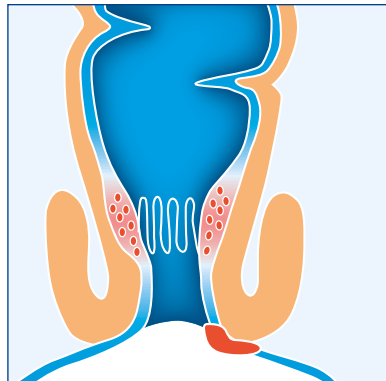
Mariske

Marisken sind Hautfalten um den After. Sie können ein Hinweis auf das Vorkommen von krankhaft veränderten Hämorrhoiden sein, aber auch als Folge einer Geburt oder nach Analthrombosen zurückbleiben. Manchmal kommt es zu Verwechslungen mit Hämorrhoiden. Unterscheidungsmerkmal: Bei Betätigung der Bauchpresse schwellen Marisken nicht an.



Thrombose

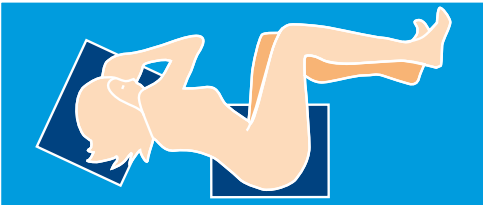
Hinter einer Analthrombose verbirgt sich ein Blutgerinnsel in einer Analrandvene, das akut auftritt und als schmerzhafter Knoten von bläulicher Färbung auffällt.



Was geschieht bei der ärztlichen Untersuchung?

„War das alles?“, fragen viele Patienten erleichtert. Wenn man vorher weiß, was einen beim Arztbesuch erwartet, ist alles nur noch halb so schlimm. Bevor die Ärztin bzw. der Arzt mit der Untersuchung beginnt, ist eine Darmreinigung notwendig. Sie bekommen daher eine Darmspülung oder ein Abführmittel. Nach dem Gang zur Toilette legen Sie sich mit entblößtem Unterkörper auf die Untersuchungsliege. Es gibt drei mögliche Arten der Lagerung:

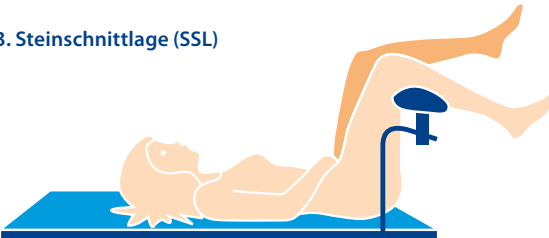
1. Linksseitenlage (SIMS-Lage)



2. Knie-Ellenbogen-Lage



3. Steinschnittlage (SSL)



Vorsichtig werden
Afterumgebung
und Analkanal
abgetastet.



Mit dem Finger wird dann vorsichtig erst die äußere Afterumgebung und dann der Analkanal abgetastet. Bleiben Sie dabei so entspannt wie möglich. Je weniger Sie sich verkrampfen, desto schneller und schmerzloser ist die Untersuchung. Falls anschließend noch eine instrumentelle Kontrolle notwendig sein sollte, werden Sie darüber informiert. Manchen Patienten ist diese Untersuchung peinlich. In der ärztlichen Praxis handelt es sich jedoch um eine Routineuntersuchung. Nur wenn das genaue Bild Ihrer Erkrankung bekannt ist, kann die geeignete Behandlung eingeleitet werden. Bitte denken Sie daran: Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt will Ihnen helfen – und daran ist überhaupt nichts Peinliches!

Was ist die Ursache?

Vergrößerte Hämorrhoiden gelten als Zivilisationskrankheit: Ungesunde Ernährungsgewohnheiten mit wenig Ballaststoffen, zu geringe Trinkmengen und eine sitzende Tätigkeit, verbunden mit Bewegungsmangel, können zu hartem Stuhlgang führen, der starkes Pressen erfordert. Eine angeborene oder erworbene Bindegewebsschwäche, aber auch eine Schwangerschaft oder Krafteraining können zur Entstehung von Hämorrhoidalleiden beitragen.



Was ist typisch für Hämorrhoidalleiden?

Typische Symptome bei Hämorrhoiden sind, abhängig vom Stadium der Erkrankung, Juckreiz, Brennen, Nässen und Schmerzen, Nachschmierer von Stuhl, hellrote Blutauflagerungen auf dem Stuhl und am Toilettenpapier bzw. in der Unterwäsche oder auch ein Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung. Meist kommen mehrere Symptome zusammen, die für die Betroffenen sehr unangenehm sind und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können. Wie viele Menschen in Deutschland solche Beschwerden haben, ist nicht genau bekannt. Sicher ist, dass ein beachtlicher Anteil der über 30-Jährigen von Hämorrhoidalbeschwerden betroffen ist.

Jeder zweite über 30-Jährige leidet mindestens einmal im Laufe seines Lebens unter Hämorrhoidalbeschwerden. Zu den typischen Symptomen zählen Juckreiz, Schmerzen, Brennen und Blutungen im Analbereich.

Sie können selbst zur erfolgreichen Behandlung beitragen

Eine Lebensweise mit ballaststoffarmer Ernährung und wenig Bewegung kann das Entstehen von Hämorrhoiden begünstigen. Sie ist jedoch in den meisten Fällen nicht die alleinige Ursache. Wenn Sie jedoch Ihre ungesunden Lebensgewohnheiten ändern, ist dies der erste Schritt zur Vorbeugung und Besserung Ihres Hämorrhoidalleidens.

Schutz vor Hämorrhoiden – durch richtige Ernährung

Sicher kennen Sie das Sprichwort: „Du bist, was Du isst.“ Zwischen Ernährung und der Vergrößerung der Hämorrhoiden besteht – so erstaunlich das auf den ersten Blick erscheinen mag – ein enger Zusammenhang. Bei Hämorrhoidalbeschwerden sollte alles dafür getan werden, dass der Stuhlgang auf natürliche Art und Weise gefördert und der Darm gesund erhalten wird. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, die zudem fettarm und nicht zu scharf gewürzt sein sollte, sorgt für eine regelmäßige Darmentleerung sowie weich geformten Stuhl und vermindert so Reizungen der Analschleimhaut.

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Auch wichtig: Viel trinken trägt zum regelmäßigen Stuhlgang bei.



Überprüfen Sie Ihren Ernährungsplan

Sehr empfehlenswert ist ein Frühstück mit Müsli und Vollkornbrot. Rohkostsalate aller Art sollten täglich auf den Tisch kommen. Auch Milchprodukte wie Buttermilch, Quark, Joghurt und Käse sollten zu Ihren bevorzugten Lebensmitteln gehören. Genießen Sie zum Nachtisch und zwischendurch viel frisches Obst und reduzieren Sie dafür die Menge an Weißbrot, Süßigkeiten und Kuchen. Sorgen Sie täglich für ausreichende Trinkmengen (2 – 3 Liter Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees). Den übermäßigen Genuss von Alkohol, Kaffee, Schokolade, Cola, Kakao und schwarzem Tee sowie stark blähenden Speisen wie Hülsenfrüchten, Zwiebeln und Kohl sollten Sie einschränken. Vorsicht bei Zitrusfrüchten: Sie können zu Reizungen führen.



Regelmäßige Verdauung ist wichtig

Viele Menschen leiden unter Verstopfung. Wenn Sie davon betroffen sind, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber sprechen. Wenden Sie Abführmittel nur an, wenn es wirklich notwendig ist, und greifen Sie dann auf nicht reizende Präparate wie Lactulose, Flohsamen oder Macrogol zurück. Einige Abführmittel reizen den Darm und können bei gewohnheitsmäßiger Anwendung zu Darmträgheit führen. Mit viel Bewegung und einer konsequenten Umstellung der Ernährung werden Sie es schaffen, auf ganz natürliche Weise eine regelmäßige Verdauung zu erreichen. Es ist nicht erforderlich, den Stuhlgang täglich zu erzwingen. Dagegen sollte man auftretenden Stuhldrang nicht unterdrücken. Starkes Pressen und vor allem das sogenannte Nachpressen bei zu festem Stuhl können die Ausprägung eines Hämorrhoidalleidens verstärken.

Hygiene ist mehr als nur Händewaschen

Hygiene beginnt schon bei der Auswahl der Unterwäsche. Als Faustregel gilt: Nur 100%ige Baumwolle ist 100%ig richtig für Sie. Im Gegensatz zu Kunstfasern ist Baumwolle besonders hautfreundlich und kann bei hohen Temperaturen gewaschen werden. Die richtige Analhygiene hilft, Beschwerden wie Schmerzen, Brennen und Juckreiz zu lindern. Deshalb sollten Sie den Analbereich nach jedem Stuhlgang vorsichtig mit lauwarmem Wasser säubern. Benutzen Sie dazu entweder einen Einmalwaschlappen, einen dicken Wattebausch oder extra weiches Toilettenpapier. Wichtig ist das anschließende sorgfältige Abtrocknen (nicht rubbeln, nicht reiben, nur vorsichtig trocken tupfen).

Behandlung

Akut-Behandlung der Symptome eines Hämorrhoidalleidens

Bei starkem Juckreiz steht eine schnelle Linderung der Beschwerden im Vordergrund. Posterisan® *akut*, erhältlich als Salbe und als Zäpfchen, enthält das gut wirksame Lokalanästhetikum Lidocain. Die Salbe wird mithilfe des beigefügten Applikators sanft in den Analkanal eingeführt oder am After oberflächlich aufgetragen. Die Juckreiz lindernde Wirkung setzt bereits nach kurzer Zeit ein. Auch bei Schmerzen vor einer proktologischen Untersuchung kann Posterisan® *akut* angewendet werden. Wenn sich die Beschwerden unter der Therapie innerhalb von 3 Tagen nicht bessern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Linderung leichterer Beschwerden

Nach Therapie der akuten Beschwerden empfiehlt sich eine Weiterbehandlung mit Posterisan® *protect*. Es verkürzt die Länge akuter Beschwerdephasen und zögert das erneute Auftreten von Symptomen hinaus. Die Salbe legt sich wie ein Schutzmantel über die erkrankte Analregion und lindert leichtere Beschwerden.

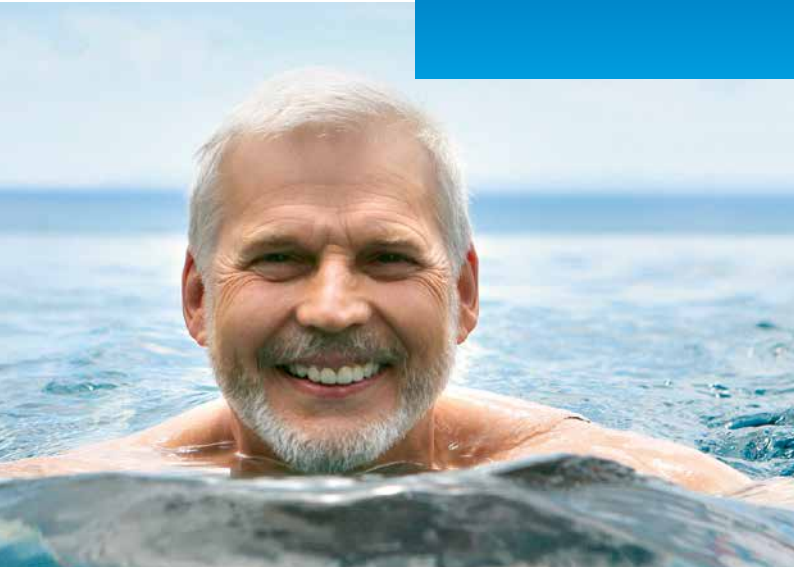
Auch Ihr Arzt kann helfen

Wenn Ihre Beschwerden längere Zeit anhalten oder bei stark ausgeprägten Symptomen (z. B. starke Blutungen oder sehr starke Schmerzen) sollten Sie einen Proktologen aufsuchen. Dieser wird eine differenzierte Diagnose vornehmen und die mögliche Therapie mit Ihnen besprechen. In Abhängigkeit vom Grad der Hämorrhoiden können kortikoidhaltige Salben oder stärkere Lokalanästhetika verschrieben werden oder auch operative Maßnahmen empfehlenswert sein.

Bequemlichkeit ist nichts für Hämorrhoiden

Autositz, Fernsehsessel und Bürostuhl sind wahre Förderer eines Hämorrhoidalleidens. Bequemlichkeit ist aller Leiden Anfang. Hämorrhoiden muss man Beine machen. Laufen, Wandern, Gymnastik und Schwimmen sind ein guter körperlicher Ausgleich. Joggen, Tennis und Springen dagegen nicht, da hier der Beckenboden übermäßig belastet wird und die Beschwerden dadurch zunehmen können.

**Laufen, Wandern, Gymnastik, Schwimmen:
Verschaffen Sie sich
so viel Bewegung wie
nur möglich.**



Benutzen Sie die Treppe statt des Lifts, erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß und nicht mit dem Auto. Verschaffen Sie sich zwischendurch so viel Bewegung wie möglich.

Ihre Mithilfe ist für den Behandlungserfolg entscheidend

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und eine konsequente Analhygiene und -pflege tragen zum Behandlungserfolg bei und beugen neuen Beschwerden vor. Wer einmal Hämorrhoidalbeschwerden hatte, muss leider immer wieder damit rechnen. Deshalb ist eine rechtzeitige und gezielte Vorbeugung äußerst wichtig.



Zwei, die zusammen- gehören.



Posterisan® *akut* & Posterisan® *protect*

Das Therapiekonzept bei Hämorrhoiden

Posterisan® *akut*

1

Zur Akut-Behandlung der Symptome
eines Hämorrhoidalleidens.

- Die Nr. 1* im Apothekenverkauf bei Hämorrhoiden
- Schnelle Hilfe bei starkem Juckreiz
- Rasche Linderung von Schmerzen
vor proktologischer Untersuchung

* nach verkauften Packungen (IMS PharmaTrend 8/2017)

Posterisan® *protect*

2

Lindert leichtere Beschwerden eines
Hämorrhoidalleidens und trägt zum Schutz
vor erneutem Auftreten der Symptome bei.

- Schutz der erkrankten Analregion vor Reizungen
- Erleichtert den Stuhlgang durch verbesserten Gleiteffekt
- Unbedenkliche Anwendung in Schwangerschaft und
Stillzeit

Tipp:

Falls Sie ein pflanzliches Hämorrhoidalmittel bevorzugen,
fragen Sie Ihren Apotheker nach FAKTU® *lind*. Es reduziert
leichtere Symptome, hemmt Entzündungen, fördert
die Wundheilung und stillt kleinere Blutungen.

Wenn jetzt noch Fragen offen sind ...

... besuchen Sie uns doch einfach
auf unseren informativen Seiten
im Internet unter:

www.posterisan.de

www.kade.de

oder schreiben Sie an:

DR. KADE

Persönliche Patientenberatung Hämorrhoiden

Rigistraße 2

12277 Berlin

bzw. per E-Mail an: info@kade.de

Wir behandeln Ihr Anliegen schnell und natürlich
absolut vertraulich. Einen Arztbesuch kann
dieser kostenlose Service jedoch nicht ersetzen.

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin

Posterisan® akut 50 mg/g Rektalsalbe, Posterisan® akut 60 mg Zäpfchen. Wirkstoff: Lidocain. Anwendungsgebiete: Rektalsalbe: Linderung von Schmerzen im Analbereich vor proktologischer Untersuchung und Linderung von anorektalem Juckreiz. Zäpfchen: Juckreiz und Schmerzen im Analbereich bei Hämorrhoidenleiden, Analfissuren, Analfisteln, Abszessen und Proktitis; zur symptomatischen Behandlung vor und nach anorektalen Untersuchungen und Operationen. Die Rektalsalbe enthält Cetylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 03/2017

FAKTU® lind Salbe mit Hamamelis/FAKTU® lind Zäpfchen mit Hamamelis. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat/Hamamelisblätter-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Salbe: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zäpfchen: Zur Linderung von Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Die Salbe enthält u. a. Wollwachs, Butylhydroxytoluol und Cetylstearylalkohol, Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/2013

Selbsttest Hämorrhoiden – sind Sie betroffen?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit JA oder NEIN und versehen Sie diese mit einem Kreuz an der entsprechenden Stelle.

- Üben Sie eine sitzende Tätigkeit aus? JA NEIN
- Haben Sie knotenartige Verdickungen am After? JA NEIN
- Treiben Sie unregelmäßig oder keinen Sport? JA NEIN
- Leiden Sie an regelmäßigem Juckreiz im Bereich des Afters? JA NEIN
- Essen Sie wenig Obst, Gemüse, Salat oder Vollkornprodukte? JA NEIN
- Haben Sie auf dem Stuhl, dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche Blutspuren festgestellt? JA NEIN
- Trinken Sie am Tag maximal 1 Liter Wasser oder Tee? JA NEIN
- Haben Sie das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung? JA NEIN
- Müssen Sie beim Stuhlgang stark pressen? JA NEIN
- Haben Sie Schmerzen beim Stuhlgang? JA NEIN
- Sind Sie schwanger oder haben Sie Kinder geboren? JA NEIN
- Treiben Sie regelmäßig Kraftsport oder müssen Sie häufig schwer heben? JA NEIN

Haben Sie die Mehrzahl der Fragen mit JA beantwortet, möchten wir Ihnen ein Beratungsgespräch nahelegen.

DR. KADE
PHARMA



DR. KADE

Pharmazeutische Fabrik GmbH

Rigistraße 2, 12277 Berlin

Tel +49 (0)30 7 20 82-0

Fax +49 (0)30 7 20 82-200

info@kade.de

www.posterisan.de | www.kade.de