

Gesundheitliche Probleme unterhalb der Gürtellinie sind nach wie vor mit Scham behaftet – das trifft auch für den Darmausgang zu. Bei Schmerzen, Juckreiz, Bluten oder Brennen sollten Betroffene jedoch einen Arzt konsultieren.

Athena Tsatsamba Welsch

Tabuzone Po

Hämorrhoiden – eine Volkskrankheit?

Viele Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an Beschwerden im Analbereich – doch kaum einer spricht darüber. «Anale Beschwerden werden unter dem Begriff Hämorrhoiden subsumiert», erklärt Dr. med. Friederike Remmen von proctomed, der Arztpraxis für Darm- und Enddarm-erkrankungen des Chirurgischen Zentrums der Klinik im Park in Zürich. «Aber jeder hat Hämorrhoiden», erklärt die Fachärztin für Chirurgie und erläutert, dass sich die Gefässpolster normalerweise am oberen Ende des Analkanals befinden. «Sie sind für die Feinkontinenz wichtig und in der Lage, kleinste Mengen Luft und Flüssigkeit im Analkanal zurückzuhalten.» Das Hämorrhoidal-Geflecht erfüllt dabei eine wichtige Aufgabe: Es dichtet den Darm sicher nach aussen ab.

Vergrösserte Hämorrhoiden

Sind die Hämorrhoiden jedoch vergrössert, können sie unter anderem Blutauflagerungen auf dem Stuhl, Blutspuren auf dem WC-Papier, Stuhlschmierungen und Schmerzen beim Stuhlgang verursachen. Sie können jucken, brennen und je nach Stadium heraustreten, man spricht dann von einem Hämorrhoidal-leiden.

- **Stadium 1:** Die Hämorrhoiden sind äusserlich nicht sichtbar, jedoch mit dem Anorektoskop innerlich erkennbar. Im ersten Stadium treten kaum Beschwerden auf. Es kann aber zu leichten Blutungen nach dem Stuhlgang kommen.



Dr. med. Friederike Remmen, Fachärztin für Chirurgie bei proctomed, der Gemeinschaftspraxis PD Dr. Dindo/Dr. Remmen für Darm- und Enddarm-erkrankungen, Chirurgisches Zentrum in Zürich, und Belegärztin an der Hirslanden Klinik im Park.

- **Stadium 2:** Beim Pressen schiebt sich die vergrösserte Hämorrhoiden durch den After und zieht sich nach dem Stuhlgang wieder von selbst zurück. Es können Beschwerden wie Jucken, Brennen und leichte Blutungen auftreten.
- **Stadium 3:** Während des Stuhlgangs tritt die Hämorrhoiden beim Pressen aus dem After heraus und lässt sich nur mit den Fingern wieder zurückschieben. In diesem Stadium leiden Betroffene unter Schmerzen, es kann zu Nässen, Blutungen, Schleimabgängen und Stuhlspuren in der Wäsche kommen.

- **Stadium 4:** Die Hämorrhoiden treten dauerhaft aus dem Analkanal. Betroffene können diese nicht mehr zurückschieben und leiden unter Schmerzen, Nässen, Blutungen, Schleimabgängen und Stuhlspuren in der Wäsche. Ein anhaltendes Druckgefühl und auch gelegentlicher ungewollter Stuhlabgang machen sich bemerkbar.

Ursache und Diagnose

Gemäss Fachärztin Friederike Remmen liegen mögliche Risikofaktoren in einer chronischen Verstopfung, starkem Pressen beim Stuhlgang sowie einer langen Verweildauer auf der Toilette. Aber auch häufige Durchfälle wirken sich negativ auf die Hämorrhoidalgefässe aus. Eine erblich bedingte Bindegewebschwäche, Übergewicht und eine Schwangerschaft sind weitere Risikofaktoren. «Wer vergrösserte Hämorrhoiden hat, muss sich nicht dafür schämen», betont die Ärztin. «Wichtig ist, sich zu überwinden und bei Beschwerden möglichst früh einen Arzt zu konsultieren.» Erster Ansprechpartner ist meist der Apotheker. Wenn keine Besserung eintritt, gehen Betroffene zum Hausarzt oder direkt zu einem Gastroenterologen (Facharzt für Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes) oder zu einem Proktologen (Spezialist für Enddarm-erkrankungen). Friederike Remmen erkundigt sich bei Erhebung der Anamnese nach den Beschwerden, Lebensgewohnheiten und der Vorge-

schichte des Patienten. Dann erfolgt die visuelle Inspektion des Analbereichs. Bei der anschliessenden digital-rektalen Untersuchung tastet die Ärztin mit dem Zeigefinger den Analkanal und das untere Ende des Enddarms ab. Abschliessend wird eine Untersuchung mit einem Anorektoskop (starre Spiegelung) durchgeführt.

Therapiemöglichkeiten

Friederike Remmen beginnt mit einer konservativen Therapie, bei der der Stuhl sowohl durch eine ballaststoffreiche Ernährungsempfehlung als auch ggf. zusätzlich durch einen Stuhlweichmacher reguliert werden soll. «Eine medikamentöse Therapie mit Zäpfchen, Cremes, Analtampons und lokalen Betäubungsmitteln bekämpft primär die Symptome, nicht aber die Ursache. Sie sollte nicht dauerhaft angewandt werden.» Bei leich-

ten Problemen können Sie sich in der Apotheke beraten lassen. Je nach Schweregrad kommen verschiedene Behandlungsverfahren infrage.

In Stadium I und II besteht bei Leidensdruck unter anderem die Möglichkeit einer Sklerosierung. Dabei spritzt der behandelnde Arzt einen Wirkstoff in die Gefässpolster. Das Gewebe wird verödet und schrumpft. Bei der anderen Methode, der Gummibandligatur, werden die Hämorrhoiden mit einem kleinen Gummiring abgeschnürt. Das Gewebe wird nicht mehr mit Blut versorgt und stirbt ab. Beide Behandlungen zielen darauf ab, ein Schrumpfen des Hämorrhoidalpolsters herbeizuführen. Bei der Recto-Anal-Repair-Methode wird die vergrösserte Hämorrhoid umstochen und gerafft, ähnlich einem Lifting-Effekt. «Bei allen Methoden können sich jedoch im Anschluss wieder vergrösserte Hämor-

rhoiden bilden.» In Stadium III und IV können Hämorrhoiden durch verschiedene operative Methoden entfernt werden, welche die Chirurgin individuell mit dem Patienten bespricht. Des Weiteren gibt Friederike Remmen zu bedenken: «Es gibt immer neue, wenig invasive Behandlungsmethoden mittels Laser oder Radiofrequenzablation, die einen Hype auslösen. Die Zeit wird zeigen, ob diese wirklich etwas bringen.»

Das können Sie tun

Sollten Sie unter Hämorrhoidalbeschwerden leiden, achten Sie auf eine weiche Stuhlkonsistenz. Unterdrücken Sie diesen nicht und vermeiden Sie starkes und langes Pressen beim Stuhlen. Eine ballaststoffreiche Ernährung und genügend trinken regen die Verdauung an. Vermeiden Sie Übergewicht und bewegen Sie sich regelmässig. ■

Müde und erschöpft?



Dynamisan® forte

Stellt Ihre Energie wieder her.



Erhältlich
in Ihrer Apotheke
und Drogerie.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung hilft Dynamisan® forte mit einem hochkonzentrierten Komplex zweier Aminosäuren. Das sind natürliche Substanzen, die bereits in unserem Körper und unserer Nahrung vorkommen. Dynamisan® forte gibt Ihnen Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wieder zurück – wenn Sie sie am meisten brauchen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG