



### Hæmorroider – Værd at vide

Hæmorroider er udposninger på små blodkar i slimhinden i de nederste 10-15cm. af analkanalen. Dette gør slimhinden sårbar, og hæmorroider kan briste og bløde. Hvis hæmorroider opnår en vis størrelse, kan de trænge ud gennem endetarmsåbningen og evt. komme i klemme. Dette generer og kan udløse kløe og hygiejneproblemer. Sjældent gør hæmorroider ondt, men hvis de bliver afklemt, kan det være smertefuldt.

Alle mennesker har hæmorroide-blodårer. Disse forsyner slimhinden i de nederste 10-15cm. af tarmen med blod. Dette gør, at slimhinden kan svulme op. Endetarmen kan nemlig, udover at slippe afføringen, holde på denne. Endetarmen er således tæt for både afføring, men også luft og væske. Sådan skal det være.

Hvis blodtrykket i disse hæmorroide-blodårer stiger, vil de små blodkar i slimhinden i endetarmen pose ud, og der kan dannes hæmorroider.

Hæmorroider kan tilbagedannes; enten spontant eller ved behandling eller ophør af den udløsende årsag. Har hæmorroider været uden for endetarmsåbningen kan de efterlade hudfolder udenfor endetarmsåbningen – marisker.

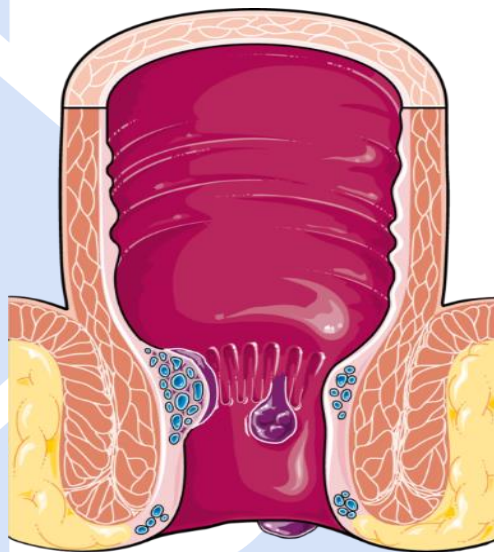
#### Årsager til hæmorroide-lidelse

De hyppigste årsager til hæmorroide-dannelse er træg afføring / hård mave, samt uhensigtsmæssige toilet vaner. Endvidere er der for kvinder tale om, at langt de fleste danner hæmorroider under graviditet.

Er afføringen træg, skal kroppen arbejde mere med at passere denne. Blodtrykket i hæmorroide-blodårerne stiger da, og der kan dannes hæmorroider.

Toiletvaner er vigtige. Alene at sidde i den stilling, der indtages på et vestligt toilet, øger trykket i hæmorroide-blodårerne. Må der samtidigt trykkes med bugpressen for at komme af med afføring, stiger trykket endnu mere.

Ikke sjældent kan der ikke udpeges en direkte årsag til hæmorroidedannelse.



## Behandling af hæmoroider

***En forudsætning for enhver kirurgisk behandling af hæmoroider er, at den udløsende årsag behandles.***

### Træg afføring

Afføringen skal være blød og ikke hård. Er der udtalt hæmorroide-sygdom skal afføringskonsistensen være som kartoffelmos; specielt i den periode, hvor der evt. foretages kirurgisk behandling. Men for patienter med tendens til hæmorroide-dannelse vil det være et livslangt fokus-punkt at have en optimal fordøjelse og afføringsmønster.

Eksempel på behandling af træg mave / forstoppelse:

**Væskeindtag / motion** – Min. 1 liter væske dagligt udover the/kaffe/alkohol. Fysisk aktivitet er afgørende for en sund fordøjelse.

**Fibertilskud** – eks. Pulver lopppefrøskaller (*HUSK, Sylliflor* e.lign.) 1 spiseskefuld morgen og aften.

**Afføringsmiddel (håndkøb)** – eks. Tablet *Magnesia 500mg.*, 1-3 tabletter dagligt. Der kan alternativt anvendes Pulver *Movicol / Moxalole*, Mixtur *Laktulose* e.lign..

**Supplerende afføringsmiddel** – Ved utilstrækkelig effekt af ovenstående kan der suppleres med yderligere afføringsmiddel eks. Dråber *Picolon / Laxoberal* 5-10dr. 1-2 gange dagligt.

Tidligere var man bekymret for anvendelsen af afføringsmidler. Der var en frygt for, at tarmen skulle blive tilvænnet og afhængig af afføringsmidler og på langt sigt blive "doven". Dette er en myte. Tarmen kan faktisk i stedet i nogle tilfælde tilvænnes et mere hensigtsmæssigt tømningmønster. Ellers er den blot ligeså "doven" som inden anvendelsen af afføringsmiddel.

**Tarmen tager altså ikke skade, heller ikke på langt sigt efter længere tids anvendelse af afføringsmiddel.**

**Målet for behandling af træg mave er regelmæssig afføring af blød konsistens (som kartoffelmos) hver eller hver anden dag.** Hvis man oplever, at én type tiltag fungerer bedre end andet, så må man gerne justere på dosis, intervaller osv.. Det er resultatet, regelmæssig afføring af blød konsistens (som kartoffelmos) hver eller hver anden dag, der er afgørende.

### Hensigtsmæssige toiletvaner

Har man tendens til hæmorroide-sygdom er hensigtsmæssige toiletvaner afgørende. Man skal gå på toilettet, når afføringstrangen mærkes og ikke før. Man sætter sig så, og afføringen skal nu afleveres indenfor 3-4 minutter. Og den skal komme uden, at det er nødvendigt at presse hårdt. Det betyder, at afføringen skal være helt lind som ovenfor beskrevet.

Man må ikke sidde og "hænge" på toiletkummen. Skal avisen læses eller telefonen tjekkes, skal toiletbrættet slås ned først, så man sidder som på en stol. En rask person, der hænger med enden i toiletkummen kan formentligt alene på den baggrund trykke sig til hæmoroider.