

Sanfte Hilfe für den Po

Schmerzen auf der Toilette, Blut auf dem Toiletten-Papier? Oft stecken Hämorrhoiden im ersten Moment peinlich ist: Je eher man damit zum Arzt geht, umso leichter und dazu wissen sollten und was Sie selbst gegen Hämorrhoiden noch tun können, lesen



UNSER EXPERTE

DR. BERNHARD STRITTMATTER,
Enddarmspezialist und
Vorsitzender des Berufsverbandes
der Coloproktologen.

So untersucht der Arzt

Für alle Beschwerden am After ist ein Arzt mit der Zusatzbezeichnung Proktologe der richtige Experte (siehe auch Seite xx). Der

Spezialist hört sich zuerst an, welche Beschwerden man hat. Dann untersucht er den Enddarm mit einem so genannten Proktoskop. Das ist ein dünnes, etwa sieben Zentimeter langes Röhrchen, das schmerzlos in den After geschoben wird. So kann der Proktologe genau erkennen, ob tatsächlich Hämorrhoiden die Beschwerden verursachen oder eine andere Krankheit.

Hämorrhoiden hat jeder Mensch

Was viele nicht wissen: Ein so genanntes Hämorrhoidal-Polster hat jeder gesunde Mensch. Es funktioniert wie eine Art elastischer Dichtring und unterstützt den Schließmuskel kurz vor dem Darmausgang (siehe Grafik Seite XX). Füllt sich der Enddarm mit Stuhl, wird das Hämorrhoidal-Polster stärker durchblutet, schwillt so an und

dichtet damit den After ab. Nach dem Stuhlgang schwillt das Polster wieder ab.

Aber: Chronische Verstopfung, viel Sitzen, starkes Pressen und langes Sitzen auf der Toilette aber auch ein schwacher Beckenboden können dazu führen, dass das Blut nicht mehr richtig aus dem Polster zurück in den Körper fließt. Folge: Die Blutgefäße bleiben permanent erweitert und „leiern“ so mit der Zeit aus. Es bilden sich kleine Ausstülpungen, die mit der Zeit

immer größer werden – die eigentlichen Hämorrhoiden.

Vier Stufen

Je nach Ausprägung der Hämorrhoiden unterscheiden Proktologen vier Schweregrade (siehe auch Illustrationen Seite XX).

GRAD 1: Die leichten Schwellungen sind von außen weder sichtbar noch kann man sie tasten. Der Arzt erkennt sie nur durch das Proktoskop.

Beschwerden: Hellrote Blutspuren auf Toilettenpa-

per dahinter. Auch wenn es einem besser kann der helfen. Was Sie Sie hier.

pier oder Stuhl, jeder Zweite hat Juckreiz am After.

Das hilft: Sitzbäder mit Teebaumöl, Arnika oder Kamille, entzündungshemmende Salben, Analtampons und Zäpfchen lindern die Beschwerden, richten aber nichts gegen die Hämorrhoiden aus. Das gelingt mit der Verödung (Sklerosierung). Dabei wird ein Medikament direkt in die Hämorrhoidenknoten gespritzt. Das Gewebe entzündet sich, vernarbt und schrumpft schließlich dadurch. Das schmerzfreie Verfahren wird ambulant durchgeführt und kann mehrmals wiederholt werden.

GRAD 2: Die Hämorrhoiden sind schon so groß, dass sie beim Pressen teilweise mit dem Stuhlgang nach außen treten, „vorfallen“. Anschließend ziehen sie sich aber von alleine wieder zurück.

Beschwerden: Der Vorfall kann schmerzhaft sein und wird meist von unangenehmem Nässen und Jucken begleitet. Auf der Unterwäsche finden sich Blut- und Schleimspuren. ▶▶

So beugt man vor

Hämorrhoiden kann man vorbeugen bzw. im Anfangsstadium (Grad 1) zurückdrängen.

- Täglich 2-3 Tee-Löffel **Weizenkleie** essen, z. B. im Müsli oder Joghurt.
- **Trinken** Sie täglich 2-2,5 l Wasser, Saftschorlen oder Kräutertees.
- Auf **Abführmittel** verzichten, sie stören die natürlichen Darmbewegungen.
- **Beckenboden** trainieren (Schließmuskel anspannen, kurz halten, dann lockern).

- Auf der Toilette:**
- Verzicht auf **lange „Sitzungen“**, der Stuhlgang sollte nicht länger als drei Minuten dauern.
- **Starkes Pressen** vermeiden.
- Verwenden Sie weiches Papier. **Nicht reiben!** Besser tupfen oder vorsichtig wischen.



Foto: XXXX

Foto: XXXX



Auch wenn kaum jemand darüber sprechen mag: Mit Hämorrhoiden hat fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens mal zu tun.

Das hilft: Gummiband-Ligatur. Dabei wird mit einem speziellen Instrument ein Gummiring über die Hämorrhoiden gestülpt. Der Ring unterbricht die Blutzufuhr, das Gewebe stirbt innerhalb weniger Tage ab und wird vom Körper schmerzlos abgestoßen (Siehe Grafik Seite xx).

GRAD 3: Die Hämorrhoiden sind so stark mit Blut gefüllt, dass sie bei jedem Stuhlgang, mitunter auch schon bei normaler körperlicher Betätigung aus dem After vorfallen. Man kann Sie aber noch mit dem Finger zurückschieben.

Beschwerden: Am After brennt es heftig. Dazu kommen starke Schmier-Spuren auf der Unterwäsche. Vereinzelt haben die Betroffenen auch starke Schmerzen.

Das hilft: Operation. Häufigstes Verfahren: Offene OP, bei der die Hämorrhoiden herausgeschnitten werden. Etwa 5 Tage Klinikaufenthalt, 2-3 Wochen Wundheilung. Neu: Die Stapler-Operation. Dabei werden die Hämorrhoiden nach innen gezogen und ausgestanzt (siehe Grafik Seite XX).

GRAD 4: Die Hämorrhoiden sind so groß, dass man sie nicht mehr mit dem Finger zurückdrücken kann.

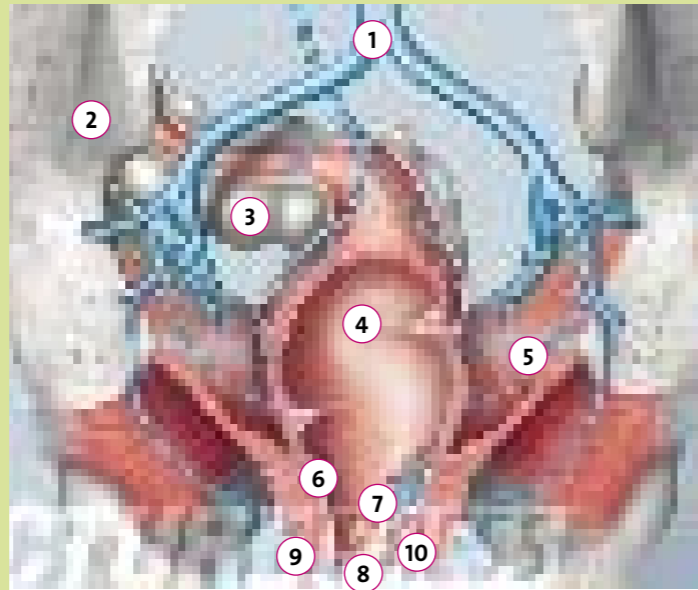
Beschwerden: Der Betroffene verliert die Kontrolle über seinen Darm. Entzündungen der Schleimhaut im Analbereich. Starke Schmerzen.

Das hilft: Eine aufwendige Operation, bei der der Analkanal neu aufgebaut werden muss („Läppchen-Plastik“) ist nötig. Eine Woche Klinikaufenthalt, der Heilungsprozess

Die große Übersicht

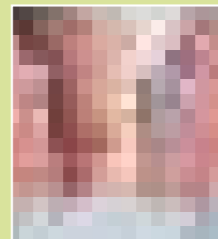
Jeder Mensch hat Hämorrhoiden, genauer gesagt ein Hämorrhoidal-Polster, am Ende seines Dickdarms. Es ist eine Art Schwellkörper und wird von drei Adern mit Blut gespeist, sobald sich der Enddarm mit Stuhl füllt. Das Polster hält Gase und Flüssigkeit zurück.

- 1 BECKENVENE
- 2 BECKEN-KNOCHEN
- 3 DICKDARM
- 4 ENDDARM
- 5 BECKENBODEN
- 6 HÄMORRHOIDAL-POLSTER
- 7 HÄMORRHOIDEN
- 8 AFTER
- 9 ÄUSSERER SCHLISSMUSKEL
- 10 INNERER SCHLISSMUSKEL

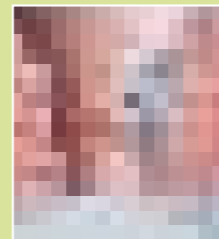


Verschiedene Stadien

Am Anfang spürt man kaum etwas von den Hämorrhoiden. Mit der Zeit werden die Beschwerden aber immer stärker, weil sich die Hämorrhoiden vergrößern, wenn man nichts dagegen unternimmt. Ärzte unterscheiden diese vier Stufen:



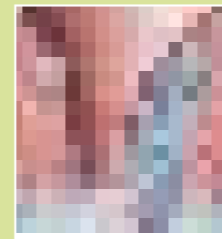
GRAD 1: Die Hämorrhoiden sind nur leicht vergrößert. Typisch: Etwas hellrotes Blut auf dem Toiletten-Papier oder auf dem Stuhlgang.



GRAD 2: Die Hämorrhoiden sind schon deutlich vergrößert. Beim Stuhlgang presst man sie teilweise schon mit nach außen.



GRAD 3: Die Hämorrhoiden sind stark vergrößert. Beim Stuhlgang treten sie mit nach außen. Man spürt sie als Fremdkörper am After.



GRAD 4: Sehr stark vergrößerte Hämorrhoiden. Man kann sie nicht mehr von Hand zurückschieben. Meist sehr schmerzhaft.

Die Gummiband-OP

Je eher man Hämorrhoiden behandeln lässt, desto unkomplizierter ist die Methode. Die Gummiband-Ligatur (bei Grad 2) wird ambulant durchgeführt.



Durch den After werden die Hämorrhoiden mit einer Zange umfasst und danach mit einem engen Gummiband umschlungen. Dadurch wird die Blutzufuhr in den Hämorrhoiden unterbrochen. Das erweiterte Gewebe stirbt nach ein paar Tagen ab und wird zusammen mit den Gummis mit dem Stuhl ausgeschieden. Das ganze passiert völlig schmerzfrei.

Neu: Stapler-Methode

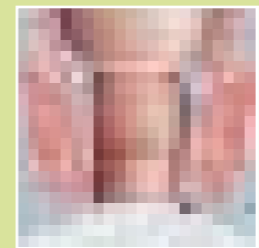
Die Stapler-Methode (bei Grad 3) ist neu und relativ schonend. Leider eignet sie sich nicht für alle Patienten. Die Kosten übernehmen in der Regel die Kassen.



Zu Beginn des Eingriffs näht der Chirurg mit einem Faden die überhängenden Hämorrhoiden an den zentralen Stift des so genannten Staplers, eine Art Stanze. Das Gewebe dort ist schmerzarm, man braucht keine Betäubung.



Der Arzt führt den Stapler durch den After ein, öffnet ihn und zieht die Hämorrhoiden mit den Fäden in das Innere des Staplers. Schließt man den Stapler, werden dadurch die Hämorrhoiden ausgestanzt. Der Stapler wird samt abgetragenen Hämorrhoiden entfernt.



Das restliche, gesunde Hämorrhoidal-Gewebe wird mit Klammern (im Bild die gestrichelte Linie) an der Schleimhaut des Enddarms geheftet. Häufig kann der Patient schon einen Tag später wieder das Krankenhaus verlassen.

Anderes am Po

Auch diese Krankheiten können am Po vorkommen.

- **Abszess:** Eitrige Entzündung mit Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen.
- **Ekzem:** Die Haut brennt, juckt, ist gerötet. Der After fühlt sich ständig feucht an.
- **Fissur:** Feine Risse, die sich entzünden und sehr schmerzhaft sind.
- **Fistel:** Kleine Gänge vom unteren Enddarm zum After. Sie eitern, nässen, schmerzen und bluten häufig.
- **Karzinom:** Bösartige Wucherung an der Darmschleimhaut.
- **Thrombose:** Sehr schmerzhafte dunkelblaue Knoten am After. Oft durch sehr starkes Pressen beim Stuhlgang verursacht.

ist oft schmerzhaft. Solch schwere Verläufe sind zum Glück aber sehr selten.

Wieder gesund

Hämorrhoiden kann man sehr gut behandeln. Und wer sich anschließend entsprechend verhält, das heißt in erster Linie gesund ernährt (siehe Tipps Seite XX), braucht sich auch keine Sorgen machen, dass sie wieder zurückkommen. Wichtig, sagen Proktologen, ist es aber, schon bei den ersten Anzeichen zum Arzt zu gehen. Denn dann sind die Chancen, die Hämorrhoiden problemlos ohne Operation loszuwerden, besonders groß.

● UWE GROENEWOLD