

Vorsorge

„Das können Sie tun!“



Sind Hämorrhoiden vermeidbar?

Jeder von uns hat Hämorrhoiden. Mit diesem medizinischen Fachausdruck werden gefäßreiche Bindegewebspolster bezeichnet, die zusammen mit den Schließmuskeln wesentlich für die Abdichtung des Enddarms hin verantwortlich sind. Sie sichern die sogenannte „Feinkontinenz“, also das Halten von Flüssigkeit und Luft/Gas. Diese Schwellkörper liegen im Analkanal oberhalb des Afters und machen sich normalerweise nicht bemerkbar. Wenn sich diese blutgefüllten Hämorrhoidalpolster über einen langen Zeitraum vergrößern, staut sich das Blut in diesen Gefäßen. Irgendwann kommt es dann zu Beschwerden. Man spricht dann von Hämorrhoiden.

Die Ursachen:

Neben mangelnder Bewegung, sitzenden Tätigkeiten, Übergewicht und Bindegewebschwäche gehört eine ballaststoffarme Ernährung zu den Hauptverursachern von Hämorrhoiden. Enthält unsere Ernährung zu wenig Ballaststoffe, ist das Stuhlvolumen zu klein. Die kleinen Stuhlmengen füllen den Enddarm nur mäßig. Dadurch entsteht die Neigung, beim Stuhlgang zu intensiv zu pressen. Das erhöht den Druck in den Blutgefäßen des Darmes und sie erweitern sich.

Woran erkennen Sie Hämorrhoiden?

- Juckreiz und Brennen nach dem Stuhlgang
- Druckgefühl im Bereich des Afters
- Schmerzen beim Stuhlgang
- Hellrotes Blut beim Stuhlgang oder auf dem Toilettenpapier

Was können Sie selbst tun?

- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst, Gemüse, Müsli und Vollkornprodukten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, vor allem wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben.
- Halten Sie Ihre Toilettensitzung möglichst kurz und vermeiden Sie heftiges Pressen beim Stuhlgang.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Kräuter- und Früchtetee oder Wasser eignen sich am besten.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

- Bei Blut- und Schleimbeimengungen im Stuhl immer einen Arzt konsultieren. In seltenen Fällen kann es sich hier auch um eine ernste Darmerkrankung handeln.

- Wenn zusätzlich hohes Fieber und/oder Erbrechen auftritt.
- Wenn Kreislaufschwäche auftritt.
- Wenn sich die Beschwerden trotz Arzneimittel nicht bessern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Hemmungen und Schamgefühl verzögern den Behandlungsbeginn und verschlechtern die Heilungschancen.

Es gibt viele unterschiedliche Arzneimittel, um Hämorrhoidalbeschwerden zu behandeln. Sie können zwischen pflanzlichen und synthetischen Arzneimitteln wählen. Lassen Sie sich von Ihrem Coda-Apotheker beraten, welches Präparat für Sie die beste Wahl ist.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
Mail:
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker
Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7
52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
Mail:
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Stephan Bökamp
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627

Hämorrhoiden: Hametum® – die pflanzliche Alternative!

- ANZEIGE -



Hametum® Hämorrhoidensalbe 6,25 g / 100 g Salbe. Wirkstoff: Hammelisdestillat. Anwendungsgebiete: 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. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de

www.coda-schlossplatz-apotheke-juelich.de