



Hvad er hæmorider?

Hæmorider er en meget almindelig og godartet sygdom – ca. en tredjedel af befolkningen har hæmorider. Hæmorider er udposninger af blodårer i den nederste del af endetarmen. Det er ofte en kronisk tilstand med tilbagevendende symptomer.

Hvorfor får man hæmorider?

Hæmorider kan fx skyldes forstoppelse, kraftigt pres ved afføring, graviditet og langvarigt stående og tungt arbejde.

Hvad er symptomerne på hæmorider?

Typisk opleves blødning, smerte og synlig udposning i endetarmsåbningen. Blødning kommer ofte i forbindelse med afføring (dryppende blod eller blod som sprøjter ned i toiletkummen). Man kan også have kløe, irritation og hygiejneproblemer i området. Udvendige hæmorider kan være synlige og følbare i og ved endetarmsåbningen, hvorimod indvendige hæmorider ikke er synlige.

Symptomerne ved hæmorider kommer og går, men tilstanden er kronisk. Nogen vil med tiden opleve, at slimhinden i endetarmsåbning "krænger" sig ud (endetarmsfremfald) f.eks. i forbindelse med toiletbesøg. Hos nogle patienter er denne tilstand så generende, at operation kan komme på tale.

Hvad kan jeg selv gøre?

Undgå forstoppelse og langvarigt pres for at få afføring ud. Dvs at du skal sørge for at din afføring er blød og lind svarende til type 4 på figuren (næste side). Sid ikke på toilettet og læs avis eller ugeblade. Undgå tunge løft og langvarig stående stilling. Spis regelmæssige fiberrige måltider, gerne suppleret med loppefrøskaller (fx HUSK eller Sylliflor), drik rigeligt med væske i løbet af dagen (mindst 2L) samt dyrk regelmæssig motion. Hvis disse livsstilsændringer ikke er nok, kan det være nødvendigt at tage et afføringsmiddel (fx Laktulose, Magnesia, Movicol, Gangiden, Lacrofarm, Moxalole), der alle fås i håndkøb på apoteket. Drik rigeligt med væske ca. 2-2½ liter i døgnet.

Hvis en større del af endetarmen krænger sig ud efter tømning af afføring, bør du proppe denne udposning på plads så hurtigt som muligt.

Hvad kan lægen gøre?

Lægen kan rådgive dig om livsstilsændringer samt brug af afføringsmiddel.

Lokalbehandling

I visse tilfælde kan man bruge en salve (fx Doloproct, Proctosedyl), der får blodårerne til at trække sig sammen, lindrer ubehaget og mindsker kløen. En ydre hæmoride kan vise sig som en smertefuld, blodfyldt

Hovedbudskaber

- Er en almindelig og godartet sygdom
- Kan bløde i forbindelse med afføring
- Behandles med kostfibre, rigelig væske og motion

og fast bule ved endetarmsåbningen (tromboseret hæmoride). Disse behandles med kolde omslag, fx en pose frosne ærter/majs viklet ind i et viskestykke, der holdes mod hæmoriden i 20 min efterfulgt af 20 min pause. Dette gentages indtil smerten er lindret.

Elastikmetoden

Nogle indvendige hæmorider kan fjernes ved at sætte en elastik rundt om den. Elastikken får hæmoriden til at visne og falde af efter ca. 8-10 dage (det kan bløde lidt når den falder af).

Du må ikke tage blodfortyndende medicin op til, eller efter, behandlingen (Fx Hjertemagnyl, Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Plavix, Clopidogrel eller fiskeolie). Aftal med kirurgen hvornår du skal holde pause.

Indgrebet udføres efter udrensning med fx Glyoktyl uden bedøvelse og op til tre hæmorider kan behandles per gang. Man kan gentage indgrebet med nogle ugers mellemrum. Behandlingen er vellykket hos ca 80 %.

Efter behandlingen er der ingen særlige forholdsregler. Du må spise, drikke og gå på toilettet som normalt, men det er vigtigt at din afføring er blød (type 4 på figuren). Brug evt. afføringsmiddel. Oftest vil der efter behandlingen være en trykkende fornemmelse i endetarmsåbningen og let øget afføringstræng. For nogle kvinder opleves det som lette menstruationslignende smerter.

Generne forsvinder normalt inden for et døgn.

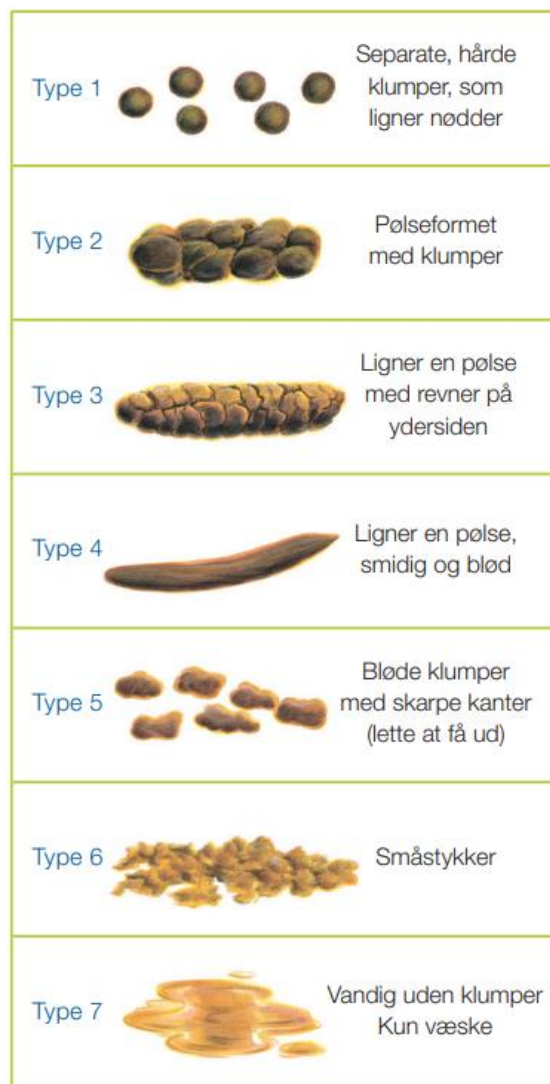
Hvis nødvendigt kan du tage 1g paracetamol (fx Pamol, Pinex, Panodil) og 600mg ibuprofen (fx Ibumetin, Brufen) 3 gange dagligt de første par dage. Desuden kan det lindre ubehaget at sidde på en pose frosne ærter, majs eller lignende.

Afsæt 10 minutter til dit besøg i klinikken. Selve behandlingen varer ca. 3-5 minutter.

Er det farligt at have hæmorider?

Hæmorider er ikke farlige men kan være meget generende og smertefulde.

Hvis du har fået sat elastikker på hæmoriderne kan der forekomme blødning evt flere uger (op til 8 uger) efter behandlingen. I meget sjældne tilfælde optræder der meget kraftige smerter, blødning eller feber efter elastikbehandlingen – hvis det sker, bør du kontakte klinikken (tlf 4816 5115) eller skadestuen.



Hold pause med din blodfortyndende medicin

- Nej, pause er ikke nødvendigt/relevant
- Ja, hold pause i ___ dage før operationen

Du må genoptage din blodfortyndende medicin

- Samme aften
- Dagen efter
- 2 dage efter

Læs mere og se illustrationer på www.sundhed.dk (scan QR-koden)

