

Hemoroider

Hemoroider kan gi blødninger og smerte fra endetarmen etter toalettbesøk. Mange merker ingen symptomer, men dersom hemoroidene plager deg finnes det behandlinger som kan hjelpe.

Hemoroider er oppsvulmete blodårer i endetarmsåpningen (anus). Er hemoroidene store, kan de komme ut av endetarmsåpningen. Du kan forsøke å dytte dem inn igjen, men det er ikke alltid mulig.

Hemoroider kan oppstå som følge av treg mage når man trykker gjentagende ganger for å få ut avføringen. Det er også vanlig å få hemoroider under graviditet.

Symptomer på hemoroider

Små hemoroider kan føles litt ubehagelig, men mange merker ingen symptomer. Større hemoroider kan gi irritasjon, kløe og smerter. Noen beskriver en følelse av at de aldri får tømt seg helt når de er på toalettet, selv om dette ikke stemmer. Blod på toalettpapiret eller i toalettskålen er også vanlig.

Siden du normalt ikke skal blø fra tarmsystemet bør du kontakte lege dersom dette skjer. Det er spesielt viktig hvis:

- blodet er blandet inn i avføringen
- du må på toalettet oftere eller sjeldnere enn vanlig
- du går ned i vekt uten åpenbar grunn

Legen vil ta nødvendige tester for å utelukke annen sykdom enn hemoroider.

Behandling ved hemoroider :

Dette kan du gjøre selv:

Det finnes enkle behandlingstiltak som du kan prøve selv. Dersom disse virker, er det ikke sikkert du trenger annen behandling.

Fiberrik kost gir avføringen volum, og du trenger ikke å presse så hardt når du er på toalettet, noe som kan forhindre hemoroider. Eksempler på fiberrik kost er frukt, grønnsaker og helkornsprodukter. Du kan også prøve fibertilskudd som loppefrø, linfrø og hvetekli. Dette får du kjøpt på apoteket.

Et annet råd er å drikke rikelig med vann som kan gjøre avføringen mykere. Du bør heller ikke utsette toalettbesøk. Holder du deg for lenge, kan avføringen bli hardere. Unngå også å presse for hardt eller sitte på toalettskålen lenger enn nødvendig.

Mange opplever varme bad som lindrende mot kløe og smerter.

Kostråd om å spise variert: Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, men begrense bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Legemidler: Det finnes flere kremer, salver og stikkpiller mot hemoroider som du kan kjøpe på reseptfritt på apoteket:

- Scheriproct eller Hydrocortison = betennelsesdempende kortisonsalve, påsmøres i endetarmsåpning morgen og kveld i 2-4 uker, gir raskere tilheling
- Alcos-Anal salve, som virker karsammentrekkende og kløestillende.
- Xylocain = lett bedøvende salve, ved behov for smertelindring

Kirurgisk fjerning av hemoroider: Dersom ikke effekt av tiltakene ovenfor kan fastlegge henvise til kirurgisk poliklinikk for vurdering mtp fjerning av hemoroider vha en av disse metodene: Strikkligatur, injeksjoner (sklerosering), koagulasjon eller operasjon er forskjellige metoder som kan brukes. Kirurgen vil da utføre en anorektoskopisk undersøkelse i endetarmen og vurdere om en av disse metodene er egnet.