

Anale jeuk

Synoniemen

Pruritus ani

Beschrijving

Wat is anale jeuk?

Anale jeuk is jeuk aan en/of rondom de anus. Vaak komt jeuk voor in combinatie met huiduitslag rondom de anus of andere anale klachten zoals [aambeien](#).

Oorzaak

Mogelijke oorzaak van anale jeuk

Anale jeuk kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- Huidirritatie (eczeem) door het achterblijven van zeer kleine hoeveelheden ontlasting op de huid rondom de anus. Dit gebeurt sneller wanneer de huid rondom de anus sterk behandeld is. Bacteriën en agressieve enzymen in de ontlasting kunnen vervolgens irritaties en jeuk veroorzaken.
- Aambeien of wondjes (kloofjes of scheurtjes) bij de anus. Hierbij komt jeuk voor als klacht. Kloofjes of scheurtjes in de anus worden ook wel [fissuren](#) genoemd.
- Overmatig gebruik van zeep en/of ontsmettende middelen. Hierdoor kan de huid rondom de anus uitdrogen en beschadigd raken waardoor jeuk ontstaat.
- Een infectie. Veelvoorkomend is een besmetting met [aarsmaden](#) (een worminfectie) die met name 's nachts jeukklachten veroorzaakt. Ook bacteriële infecties kunnen de oorzaak zijn van anale jeuk.
- Een huidirritatie of zelfs contactallergie waardoor eczeem en/of jeuk ontstaat. Irritaties of eczeem kunnen ontstaan door gebruik van vochtig en/of geparfumeerd toiletpapier. Ook een contactallergie voor zalfjes komt voor.
- Sommige SOA (Seksueel Overdraagbare Aandoeningen) leiden tot anale klachten zoals jeuk.

Klachten

Jeuk, soms in combinatie met een geïrriteerde huid of eczeem, rondom de anus.

Diagnose

Hoe wordt de diagnose anale jeuk gesteld?

De diagnose wordt meestal gesteld op basis van de klachten en een lichamelijk onderzoek door een (huis)arts. De arts bekijkt het gebied rondom de anus om te zien of er sprake is van aambeien of

beschadiging of irritatie van de huid rondom de anus. Zo nodig kan de huisarts met een vinger de binnenkant van de anus en endeldarm onderzoeken. Dit wordt een rectaal toucher genoemd.

Wanneer de oorzaak van de anale jeuk niet direct bekend is, kan de huisarts u eventueel doorverwijzen voor een kijkonderzoek van de anus en endeldarm, een [sigmoïdoscopie](#). Eventuele afwijkingen van de anus en/of de endeldarm kunnen met dit onderzoek worden opgespoord. In sommige gevallen zal de huisarts u doorverwijzen naar een dermatoloog (huidspecialist) voor verder onderzoek.

Soms kan de huisarts bloedonderzoek of ontlastingsonderzoek doen om allergieën, bacteriën of parasieten in de darm aan te tonen.

Behandeling

Behandeling van anale jeuk

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak van de anale jeuk. Worminfecties kunnen behandeld worden met een parasietdodend middel. Bij aambeien of eczeem kan de huisarts een zalf voorschrijven. Soms helpt kortdurend gebruik van zinkzalf. Bij sommige vormen van eczeem is zalf juist af te raden omdat dit de klachten kan veroorzaken of verergeren. Het is belangrijk om het gebied rondom de anus droog te houden.

Tips en adviezen

Tips en adviezen bij anale jeuk

Het is belangrijk om te zorgen voor een goede hygiëne van de anus en de huid rondom de anus. Dit kunt u doen door de volgende adviezen op te volgen:

- Vermijd geparfumeerd en/of vochtig toiletpapier. Het is verstandig de huid en de anus na de stoelgang goed met lauw water te wassen en geen zeep te gebruiken.
- Droog de huid daarna goed af (droogdeppen en niet wrijven) en houdt de huid zoveel mogelijk droog.
- Gebruik geen zelfzorgmiddelen zoals zalf, crème of zetpillen, tenzij het op advies van de arts is.
- Draag bij voorkeur katoenen ondergoed en niet te strak zittende kleding.

Om klachten als aambeien en wondjes aan de anus te voorkomen, is het belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting zacht en soepel is. Dat zorgt ervoor dat u niet hard hoeft te persen om de ontlasting kwijt te raken. Er zullen dan geen wondjes of aambeien ontstaan en bestaande wondjes krijgen de kans om te genezen.

Onderstaande adviezen helpen de ontlasting zacht en soepel te houden:

- Eet vezelrijk.
Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht en soepel blijft. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Voorbeelden van vezelrijke voeding zijn groente, fruit en volkoren producten. Op www.vezeltest.info kunt u testen of u dagelijks

voldoende vezels eet. Drink dagelijks tenminste anderhalf tot twee liter vocht. Zeker als u vezelrijk eet, is het belangrijk dat u voldoende drinkt. vezels werken als een spons en hebben voldoende vocht nodig om hun werk goed te kunnen doen.

- Drink voldoende.

Het is verstandig om minstens twee liter per dag te drinken als u extra vezelrijke voeding gebruikt. Als u te weinig drinkt, kunnen de vezels hun sponswerking niet uitoefenen en werken ze averechts.

? Zorg voor voldoende beweging.

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en beweging zorgt ervoor dat de darm op gang blijft. Hiermee voorkomt u verstopping (obstipatie).

- Gezond toiletgedrag.

Ga meteen naar het toilet als u aandrang voelt. Door de ontlasting op te houden, wordt deze verder ingedikt. Hierdoor kan verstopping ontstaan. Neem rustig de tijd voor uw toiletgang en kijk achterom. De kleur van de ontlasting zegt veel over uw gezondheid

- Sla uw ontbijt niet over!

Het ontbijt is heel belangrijk. Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven.

- Eventueel kan de huisarts middelen voorschrijven die de ontlasting zachter maken.

Meer informatie

Websites

www.voedingscentrum.nl - <http://www.voedingscentrum.nl>

Voor informatie en advies over voeding.

www.huidinfo.nl - <http://www.huidinfo.nl>

Informatie over onder andere anale kloofjes (fissuren) en aften.

www.huidziekten.nl - <http://www.huidziekten.nl>

Informatie over onder andere aften, fissuren, anale jeuk en peri-anale fistels.

[Apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) - <http://www.apotheek.nl>

Informatie over medicijnen, bijwerkingen en apotheken.

www.kiesbeter.nl - <http://www.kiesbeter.nl>

Informatie over onder andere verzekeringen, ziekenhuizen, medicijnen, etcetera.

www.30minutenbewegen.nl - <http://www.30minutenbewegen.nl>

Website van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen; met tips en adviezen over bewegen.