

Analhygiene

Einleitung

Die Reinhaltung der äusseren Haut der Analgegend ist wichtig. Der Stuhl enthält Stoffe, welche bei längerem Verweilen auf der Haut diese reizen und zu entzündlichen Veränderungen (Analekzem) führen können. Bei krankhaften Veränderungen im Analbereich, wie z.B. Hämorrhoiden oder Erschlaffung des Schliessmuskels im Alter, kann der Verschluss des Afters (Kontinenz) gestört sein, so dass die Haut vermehrt den schädigenden Stoffen ausgesetzt ist. Subjektiv leidet der Betroffene unter Juckreiz, Brennen und Schmerzen. Bei der Bildung eines Analekzems kommt es zusätzlich zu Nässungen durch abgesondertes Sekret, welches in schweren Fällen auch Blutspuren enthalten kann. Die fachärztliche Beantwortung der folgenden häufig gestellten Fragen soll Ihnen bei der täglichen Reinigung der Analgegend helfen.

Wie wird bei der täglichen Reinigung am einfachsten vorgegangen?

Zur üblichen Reinigung eignet sich am besten weisses, weiches, mehrlagiges Papier ohne Aufdrucke. Sauber ist der Darmausgang, wenn keine Stuhlspuren mehr auf dem Papier zu sehen sind.

Anwendung von Wasser?

Wasser ohne Seife kann die Reinigung erleichtern, ob mit der Duschbrause, einem Dusch-WC oder mit angefeuchtetem Papier. Die Haut wird dabei weder gereizt noch von weiteren Zusatzstoffen (Chemikalien) belastet.

Anwendung von Feuchttüchlein?

Feuchttüchlein erleichtern zwar die Reinigung. Sie enthalten aber verschiedene Zusatzstoffe, die unter Umständen die Analhaut reizen. Es kann dann versuchsweise die Marke gewechselt werden. Im Zweifelsfall ist es besser, ganz auf deren Anwendung zu verzichten.

Ist die Anwendung von Seife empfehlenswert?

Nein. Wasser ohne Seife genügt. Seifen können die Haut reizen und bakterielle Infekte begünstigen, da bei regelmässigem Gebrauch die Säureschutzschicht der Haut zerstört wird. Beim Duschen oder Baden soll die Analregion mit Wasser gut gespült werden. Auch verbleibende Waschmittelreste in der Unterwäsche können die Haut reizen.

Ist anschliessend Trocknen mit dem Föhn nötig?

Nein. Das Trockenhalten der Analhaut ist zwar wichtig, aber Abtrocknen mit weichem Klosettpapier genügt in der Regel.

Sind Salben nützlich?

Salben sollen nur nach ärztlicher Verordnung angewendet werden. Bei Durchfall, z.B. auf Reisen, kann eine einfache Fettcreme die Haut vor flüssigem, ätzendem Stuhl schützen.

Ist ein Dusch-WC nützlich?

Ja. Automatisch gezieltes Spülen mit Wasser erleichtert die Analreinigung und wird angenehm empfunden. Die im Handel erhältlichen Dusch-WCs können für den privaten Gebrauch empfohlen werden. Die Haut kann anschliessend mit dem eingebauten Föhn oder mit einem weichen Papier getrocknet werden. Besonders für die Benutzer mit Bewegungseinschränkung ist speziell das Dusch-WC eine wertvolle Hilfe.

Ist eine Stuhlregulierung nötig?

Verstopfung oder Durchfall können zu Verletzungen der empfindlichen Haut des Afters führen oder zu Entzündungen der Haut oder Hämorrhoiden führen. Der Stuhl sollte weich und geformt sein. Bei andauernder Verstopfung oder Durchfall ist die ärztliche Weiterabklärung notwendig, vor allem, wenn diese Symptome neu aufgetreten sind.

Was tun bei Beschwerden am Darmausgang?

Jucken, Brennen, Schmerzen, trotz richtiger und vorsichtiger Reinigung, sowie dauernd verschmutzte Unterwäsche oder Blutspuren am Reinigungspapier, müssen ärztlich abgeklärt werden.

Was tun bei Blut am Papier oder auf dem Stuhlgang?

Blut am Papier oder auf dem Stuhl muss immer ernst genommen werden. Besprechen Sie es mit Ihrem Hausarzt. Man muss den Analbereich genau anschauen. Bei jungen Patienten und ohne sonstige Risiken oder Symptomen kann eine Untersuchung des Analkanals mit einem kurzen Instrument (Proktoskopie) genügen. Meist ist aber eine Darmspiegelung notwendig. Damit darf man aber nicht zu lange zuwarten!

Was tun bei Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden sind grosse Blutgefässe, die vom Analkanal in den Enddarm ziehen. Sie sind normal und wichtig für die perfekte «Abdichtung». Nur wenn sich diese entzünden, schmerzen oder abnormal vergrössern, spricht man landläufig von «Hämorrhoiden». In den meisten Fällen kann der Spezialist mit einfachen Massnahmen Abhilfe schaffen. Operationen in dem sehr delikaten Analbereich sind sehr selten notwendig. Sie sind schwierig und sollten nur nach dem Scheitern von weniger aggressiven Methoden erwogen werden.