

# Hämorrhoidencheck – „Habe ich Hämorrhoiden?“<sup>1</sup>

Leiden Sie unter:

Juckreiz im Analbereich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Brennen im Analbereich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Hellen Blutungen aus dem Analbereich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Stuhlschmierer im Analbereich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Leiden sie an Verstopfungen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Müssen Sie stark pressen beim Stuhlgang	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Haben Sie das Gefühl, dass Schleimhaut beim Pressen aus dem After herausfällt?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Falls ja:

Zieht sich die Schleimhaut von selbst wieder in den After zurück?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Müssen Sie mit dem Finger die Schleimhaut wieder zurückschieben?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Wenn Sie unter den oben genannten Beschwerden leiden und/oder zusätzlich eine Frage mit „Ja“ beantwortet haben, könnte ein Hämorrhoidalleiden der Grund für Ihre Beschwerden sein. Eine medizinische Abklärung durch eine Ärztin/einen Arzt ist unbedingt erforderlich.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> erstellt von Assoc. Prof. Priv. Doz. Dr. Stefan Riss, FRCS.

<sup>2</sup> Aigner et al. Wiener Klinische Wochenschrift (2012) 124:207-219.

daflon/HDcheck/C1/22\_23/November

## Mögliche Ursachen des Hämorrhoidalleidens<sup>2</sup>

Faktoren, die Sie nicht beeinflussen können:



Schwangerschaft, Zeit nach der Schwangerschaft



genetische Prädisposition

Faktoren, die Sie beeinflussen können:



faser- und ballaststoffarme Ernährung



Obstipation, Durchfall



sitzende/stehende Lebensweise, zu wenig Bewegung

Blut im Stuhl oder anhaltende Beschwerden müssen mit einem Arzt abgeklärt werden.

## Tipps für jeden Tag!<sup>2</sup>

- Ich bevorzuge eine faser- und ballaststoffreiche Ernährung (frisches Gemüse, Obst, Rohkost).
- Ich trinke mindestens 1,5 l Wasser pro Tag.
- Ich vermeide zu langes Pressen beim Stuhlgang.
- Ich mache regelmäßig Bewegung/Sport.