

Tien regels voor patiënten met peri- anaal eczeem

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

De dermatoloog heeft met u besproken dat uw klachten worden veroorzaakt door contact allergie. In deze folder geven wij u tien regels die er voor kunnen zorgen dat uw peri-anaal eczeem en uw klachten verminderen.

De tien regels

1. **Houd het anale gebied schoon** door het minstens elke ochtend en avond én na elke stoelgang te wassen. 's Avonds wassen is belangrijk als u vooral 's nachts jeuk heeft en krabt. Een bidet is hiervoor ideaal, maar is goed te vervangen door in een grote teil water of in het bad te gaan. Een in de hand gehouden douchestraal is eveneens bruikbaar. Zorg ervoor dat alle deeltjes ontlasting van de haren en uit de plooien van de gerimpelde huid rond uw anus worden verwijderd.
2. **Reinig voorzichtig.** Wrijf niet met een stuk zeep of een badhanddoek langs het anale gebied. Zeep die in de huidplooien achterblijft, gaat irriteren. Alles wat u voor goed reinigen nodig heeft, zijn een zachte doek en lauw water.
3. **Reinig dikwijls.** Als er na de stoelgang geen goed toilet beschikbaar is, kunt u zich misschien niet goed wassen. Maak het toiletpapier dan eerst nat met uw speeksel of water.
4. **Blijf na de wasbeurt droog.** Droog uw huid zorgvuldig: dep haar licht met een handdoek of zacht doekje af. U mag niet wrijven. Als de huid erg pijnlijk is, is de warme lucht van een haardroger één van de zachtste manieren om uw huid grondig te drogen.

5. **Zorg dat zich geen vocht tussen uw billen kan ophopen** waardoor uw huid vochtig wordt. Laat nooit een nat verband op de huid van de anus zitten. Draag katoenen ondergoed, nooit synthetische materialen. Draag geen step-in of korset dat uw billen tegen elkaar drukt. Zorg voor goede ventilatie rond het anale gebied. Voor vrouwen is een rok beter dan een broek. In huis is een rok zonder onderbroek zelfs nog beter. Draag kousen in plaats van panty's of een maillot (of knip het kruis eruit)

6. **Gebruik geen gewone talkpoeder of babypoeder.** Deze poeders hebben de neiging in de huidplooiën samen te klonteren. Bovendien kan het parfum een allergie in de hand werken.
Uw drogist kan een geschikte 'droge' poeder aanbevelen als u overmatig zweet. Na voorzichtig drogen van het anale gebied bepoedert u een dun wattenkussentje (ongeveer 5 cm in doorsnede) en dit plaatst u tussen uw billen tegen de anus. Verschoon het kussentje telkens wanneer u zich wast.

7. **Als de huid beschadigd is, kunnen de volgende antiseptica tot genezing bijdragen:** 0,5% oplossing van zilvernitraat in water of 100 ml van de kleurstof Castellani op 100 ml water. Een wassing met deze bacteriedodende middelen kan de arts voorschrijven bij de ernstigste vormen van peri-anaal eczeem. Gebruik de antiseptica dan na de reiniging en voordat u het gebied droogt.

8. **Vermijd zalven en crèmes tenzij door een specialist voorgeschreven.** Deze hebben de neiging de huid te doorweten (wat juist vermeden moet worden) en vele ervan kunnen een allergie veroorzaken.

9. **Vermijd diarree.** Sommige voedingsmiddelen veroorzaken maagstoornissen en een dunne ontlasting. Vermijd daarom dergelijk voedsel. Zorg voor een regelmatige stoelgang met zachte ontlasting door voldoende vezelrijk voedsel te eten.

Voor een stoelgang hoeft u niet meer dan enkele seconden te persen. Als u langer moet persen, voeg dan meer vezelhoudend voedsel aan uw maaltijd toe. Ruwe zemelen bevatten vlokken die niet verteren en uw darmkanaal onveranderd passeren. Deze kunnen de reiniging van het gebied rond de anus juist bemoeilijken. Een zacht laxeermiddel voor massavergroting zal prettiger zijn. Uw arts of apotheker kan u bij de keuze van een laxeermiddel helpen.

10. **Voorkom verwondingen.** Door 's nachts wanneer u slaapt, het anale gebied te krabben, kunt u de huid beschadigen. U kunt dit voorkomen door in bed lichte (katoenen) handschoenen te dragen.

Als het peri-anaal eczeem verbetert, kunt u de voorschriften versoepelen, maar blijft u houden aan de regels dat u het gebied schoon en droog moet houden en de huid niet met zeep, zalven of door schuren mag beschadigen.

Peri-anaal eczeem kan van tijd tot tijd terugkomen. Begint u in dat geval weer direct met bovenstaande regels.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur naar de polikliniek Dermatologie, tel (078) 654 12 36. We helpen u graag verder.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2020
pavo 0772