



KLIK [HIER](#) OM NAAR DE WEBSITE TE GAAN

OKTOBER 2017

Deze Seniorenkrant kunt u via email maandelijks gratis ontvangen door op deze mail te reageren, maar u kunt ook de krant lezen op de website.

Voor leuke reacties van lezers zie hieronder.

interessante onderwerpen goed idee artikelen zijn kort en krachtig praktisch mooi initiatief duidelijke krant bruikbare informatie met veel interesse gelezen begrijpelijke taal helder prettig leesbaar, mede door de normale medische taal goed gedocumenteerd veel succes

[Oproep](#)

Wilt u zelf een bijdrage leveren als 'ervaringsdeskundige' van een aandoening waarvan u leeftijdsgenoten deelgenoot wilt maken, graag. Heeft u leuke, bijzondere, bizarre of minder leuke ervaringen meegemaakt bij uw huisarts of specialist, laat het mij weten.

Jan van Ingen Schenau, senior en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde

[Wat betekent de WS achter de titels?](#)

INHOUD

[84 jaar en geen aderverkalking, geen verhoogd cholesterol en geen verhoogde bloeddruk. Een ervaringsverhaal](#)

[Wat is ouderdomsjeuk?](#)

[Artikel van de maand: aambeien](#)

[Alarmsignalen van heesheid die al meer dan 3 weken bestaat](#)

[Wat is een gewrichtsmuis \(corpus liberum\)?](#)

[Boeken](#)

ERVARINGSVERHAAL: 84 JAAR EN GEEN ADERVERKALKING, GEEN VERHOOGD CHOLESTEROL EN GEEN VERHOOGDE BLOEDDRUK

'Mijn vader en mijn moeder zijn allebei aan een hersenbloeding overleden. Toen ik op mijn 40ste van de huisarts een waarschuwing kreeg, begreep ik wat mij te doen stond en ben ik over dit onderwerp gaan lezen en met een goed resultaat. De huisarts wilde het in eerste instantie niet geloven, maar de resultaten hebben het bewezen.'

Gelukkig ben ik inmiddels al 84 jaar en is er geen spoortje van aderverkalking, verhoogd cholesterol of verhoogde bloeddruk te vinden.

Graag wil ik deze ervaring met u allen delen. U kunt mijn verhaal lezen door [hier](#) te klikken.

Een ingezonden stuk Inhoud tekst is verantwoordelijkheid van de auteur

[terug](#)

WAT IS OUDERDOMSJEUK?

Bij ouderdomsjeuk of pruritis senilis zijn er klachten terwijl er aan de huid eigenlijk niet veel te zien is, maar onderliggend speelt dat de huid niet meer op een natuurlijke manier voldoende vochtig gehouden wordt en de vetlaag minder de huid beschermt. Wel wordt bij de jeuk vaak ook een droge huid gezien. Essentieel voor de behandeling is een beperkt zeepgebruik, het zo min mogelijk gebruiken van heet water en de luchtvochtigheid controleren wanneer de kamer verwarmd wordt door een centrale verwarming.

Verschillende middelen kunnen worden gebruikt bij de behandeling van ouderdomsjeuk. Neutrale middelen zoals lanettecrème en cetomacrogolcrème kunnen verlichting brengen, maar wanneer de jeuk erg is kan de huisarts het effectieve middel hydrocortisonzalf of -crème voorschrijven.

Hoewel regelmatig douchen, zeg maar 1 keer daags, verfrissend is en je je weer helemaal schoon voelt, zijn er toch signalen, ook vanuit dermatologische hoek, dat dat voor de huid niet altijd goed is. Een overweging kan dan zijn of af en toe een keer een dag over te slaan of met minder heet water te douchen.

Geraadpleegde literatuur Kleine kwalen in de huisartsenpraktijk Ouderdomsjeuk/pruritis senilis

[terug](#)

AAMBEIEN (HEMORRHOÏDEN)

Wat is het?

Aambeien zijn uitgezette zwellichamen die zich rond de anus bevinden. Ze hebben als functie om de anus hermetisch af te sluiten, zodat er geen luchtjes, vocht of ontlasting de darmen kunnen verlaten. Dat de zwellichamen opzwellen komt doordat de bloedvaten daarin onder hogere druk kunnen uitzetten. Persen is dus een risicofactor.

Symptomen

Aambeien kunnen pijn, bloedverlies, jeuk en een branderig gevoel geven. Soms kunnen we ook wat ontlasting verliezen. Daarnaast kan er een drukkend gevoel zijn alsof de aambeï naar buiten komt. En dat kan ook gebeuren. We kunnen dan buiten de anus een aambeï zien. Dat noemen we een uitwendige aambeï. In de stadia van deze 'aambeïverzakking' kunnen we 4 graden onderscheiden:

Graad I Er is een licht vergroot zwellichaam, maar die komt nog niet naar buiten. Het enige verschijnsel is een beetje jeuk en af en toe wat bloedverlies bij de ontlasting. Er is geen prolaps (verzakking) te zien.

Graad II Het wordt nu wat erger en we krijgen ook een branderig gevoel. Bij persen is een uitwendige aambeï te zien, maar die gaat weer naar binnen.

Graad III De aambeï is te zien en blijft uitwendig. Terugduwen lukt nog wel, maar kan pijnlijk zijn.

Graad IV Terugduwen zit er niet meer in. De aambeien zijn behoorlijk pijnlijk en zitten is praktisch onmogelijk. We zullen dan aan de bel moeten trekken voor medische hulp.

Oorzaken

De te hoge druk op de zwellichamen is het grootste probleem en daarmee is obstipatie één van de belangrijkste oorzaken. Maar alles wat voor drukverhoging zorgt, kan tot de ontwikkeling van aambeien leiden, zoals hoesten, niezen en persen. Overgewicht kan ook een duit in het zakje doen en lang zitten is ook niet gunstig. Dat op oudere leeftijd hemorroïden kunnen ontstaan, hoeft niet alleen door het persen te komen, maar ook door de hogere leeftijd zelf, doordat de weefsels rond de anus ook aan 'slijtage' onderhevig zijn en kunnen gaan verslappen.

Diagnose

Uitwendige aambeien zijn gewoon zichtbaar. Wanneer dat niet het geval is kan de arts de patiënt vragen om te persen zodat de hemorroïd wel zichtbaar wordt. Mocht dat niet lukken, dan kan een rectaal onderzoek uitsluitsel geven.

Leefregels

Aambeien en obstipatie vormen geen goede combinatie. We zullen er dus voor moeten zorgen dat we geen harde ontlasting krijgen. Daarbij kunnen ook medicijnen of natuurproducten, zoals pruimen, nodig zijn die laxerend werken. Vezelrijke voeding, zoals volkoren brood en groenten, is eveneens belangrijk. We zullen verder voldoende moeten drinken, zeg maar zo'n anderhalf tot twee liter of zelfs nog wat meer per dag. Ook helpt als we al bij lichte aandrang naar de WC gaan, zodat het later niet persen wordt. Een andere, misschien verrassende aanpak is om de sluitspier rond de anus regelmatig samen te trekken om de sluitspier wat krachtiger te maken. Het werkt ook verzachtend om met vochtige doekjes het anale gebied droog te deppen.

Behandeling

Er zijn allerlei zalfjes en zetpillen om de pijn en jeuk te verzachten. Dat is precies wat ze doen, want ze kunnen niet de aambeien genezen. Zalven of zetpillen met wat lidocaïne bestrijden de pijn en jeuk omdat ze wat verdovend werken. Voorbeelden van deze medicijnen zijn lidocaïne vaselinecrème en lidocaïne zinksulfaatcrème. Maar er zijn ook verzachtende crèmes zonder lidocaïne, zoals zinksulfaatvaselinecrème.

Als de klachten zo erg worden dat een verdere behandeling nodig wordt zijn er de volgende opties:

Rubberbandligatie: een elastiekje wordt om de aambeien gelegd waardoor deze afsterft.

Sclerotherapie: onder de aambeien wordt een bepaalde vloeistof gespoten, waardoor deze afsterft.

Infraroodcoagulatie: via infrarood licht wordt de aambeil 'uitgeschakeld'.

Hemorrhoïdectomie: via een operatieve ingreep wordt de aambeil verwijderd.

Een betrekkelijk nieuwe behandeling is de Laser Hemorroïd Plastiek. Deze ingreep wordt gedaan onder algehele narcose of via een ruggenprik. Het principe is dat bloedvaatjes die verantwoordelijk zijn voor de aambeien zo worden behandeld dat ze deels of helemaal verschrompelen.

<i>Geraadpleegde literatuur</i>	Compendium Geneeskunde 3: 138. Maag leverdarm stichting https://www.mlds.nl/ziekten/aambeien/ NHG Standaard Samenvattingskaart Hemorroïden. Thuisarts.nl. https://www.thuisarts.nl/aambeien
---------------------------------	--

[terug](#)

ALARMSIGNALEN BIJ HEESHEID DIE AL MEER DAN 3 WEKEN BESTAAT

Heesheid kan veroorzaakt worden door verschillende aandoeningen, zoals een laryngitis (strottenhoofdontsteking), die een gevolg kan zijn van een luchtweginfectie. Bij een chronische infectie van het strottenhoofd moet gedacht worden aan roken. Ook poliepen kunnen de oorzaak zijn. Psychische spanningen kunnen leiden tot heesheid, maar bijvoorbeeld ook tot een nerveuze prikkelhoest. Ook is het goed om alert te zijn of de heesheid niet komt door bepaalde medicijnen, zoals bepaalde pufjes (corticosteroiden) en diuretica (plaspillen).

Veroudering kan ook tot heesheid leiden, maar daarbij moet natuurlijk ook gedacht worden aan larynxkanker (larynxcarcinoom). Een 'geluk bij een ongeluk' is dat heesheid een vroeg symptoom is van deze vorm van kanker, waardoor de kans op genezing veel groter wordt.

We moeten aan de bel trekken bij een viertal alarmsignalen bij heesheid die al meer dan 3 weken duurt, te weten:

Roken bij mensen boven de 50 jaar Keelpijn die naar het oor uitstraalt Slikklachten Ophoesten van bloed
--

Dan is het zaak direct contact met de huisarts op te nemen.

<i>Geraadpleegde literatuur</i> Kleine kwalen in de huisartsenpraktijk Heesheid/dysfonie en Compendium Geneeskunde
--

[terug](#)

WAT IS EEN GEWRICHTSMUIS (CORPUS LIBERUM)?

Een gewrichtsmuis is een klein kraakbeen- of botstukje dat vaak vrij beweegt in een gewricht. Soms kan het ook wel eens vast komen te zitten en dan voor klachten zorgen, zoals het 'op slot schieten' van een gewricht, waardoor bepaalde bewegingen niet meer mogelijk zijn. Het vrij bewegen van zo'n corpus liberum is niet pijnlijk, maar wanneer het ergens vastzit, kan dat wel pijnlijk zijn. Een gewrichtsmuis kan in het gewricht ook voor een ontsteking zorgen.


Bij het ouder worden neemt de kans op artrose toe en daardoor kunnen ook stukjes bot of kraakbeen afbreken, waardoor er klachten van gewrichtsmuis kunnen ontstaan. Maar ook na een fractuur (botbreuk) kunnen stukjes bot of kraakbeen losschieten en voor problemen zorgen.

Via een Röntgenfoto of zo nodig via een MRI-scan wordt het corpus liberum in beeld gebracht en kan de eventuele aangerichte schade beoordeeld worden. Een gewrichtsmuis wordt verwijderd door middel van een kijkoperatie (artroscopie) in het betreffende gewricht.

Geraadpleegde literatuur OCON Orthopedische kliniek en De online fysiotherapie check

[terug](#)

BOEKEN

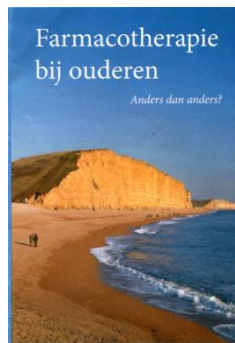


Medicijnen voor Senioren
Weet wat je slijkt

Speciaal voor ouderen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Mijn ervaringen als verpleeghuisarts Voor meer informatie klik [hier](#)



Speciaal voor artsen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Antidepressiva up to date Voor meer informatie klik [hier](#)

[terug](#)

AAN DE TOTSTANDKOMING VAN DEZE UITGAVE IS DE UITERSTE ZORG BESTEED. VOOR INFORMATIE DIE NOCHTANS ONVOLLEDIG OF ONJUIST IS OPGENOMEN, AANVAARDT DE SAMENSTELLER VAN DEZE LITERATUURSERVICE GEEN AANSPRAKELIJKHEID. REACTIES KUNNEN WORDEN GERICHT AAN DE SAMENSTELLER