

## 10 GEBOTE ZUR BEHANDLUNG PERIANALER DERMATITIS

Sehr geehrte Patienten,

- 1) Halten Sie die Afterregion durch täglich mehrfaches Waschen (morgens, abends und nach jedem Stuhlgang) absolut sauber. Das abendliche Waschen ist dann besonders wichtig, wenn Sie wegen Juckreiz nachts zum Kratzen verleitet werden. Ideal zur Afterhygiene ist ein Bidet. Geeignet sind aber auch ein Sitzbad in einer größeren Schüssel oder in der Badewanne und das Abspülen mit einer Handdusche. Wichtig ist, daß alle - auch die kleinsten Stuhlpartikel (an Haaren und Hautfalten) entfernt werden.
- 2) Führen Sie die Reinigung zart durch. Sie brauchen dazu weder eine Stück Seife noch einen rauen Waschlappen. Seifenrückstände auf der Haut fördern die Entzündung. Sie benötigen nur einen weichen Waschlappen und reichlich lauwarmes Wasser.
- 3) Waschen Sie sich oft. Wenn die äußeren Umstände es nicht zulassen, können Sie sich nicht nach jedem Stuhlgang waschen. Sorgen Sie dafür, daß Sie dann einen ausreichenden Vorrat an Feuchttüchern bei sich tragen, mit denen Sie dann schonender und effektiver als mit herkömmlichen Toilettenpapier die Afterregion reinigen können. Achten Sie beim Einkauf der Feuchttücher darauf, daß diese weder Desinfektionsmittel noch andere Zusätze enthalten und auch nicht parfümiert sind. Wenn Sie Ihre Feuchttücher einmal vergessen haben sollten, dann benutzen Sie normales Toilettenpapier, das Sie aber zuvor angefeuchtete haben, z.B. mit Ihrem eigenen Speichel.
- 4) Achten Sie nach dem Waschen auf sorgfältiges Trocknen. Benutzen Sie ein sehr weiches Handtuch. Mit diesem sollten Sie sich nicht abreiben, sondern zart abtupfen. Wenn die Haut um den After herum stärkergradig entzündlich ist, verwendet man zum Trocknen am besten den warmen Luftstrom eines Föns.
- 5) Vermeiden Sie jede Form von Feuchtigkeit in der Rinne zwischen Ihren Gesäßbacken. Entfernen Sie sofort jedes feuchte Kleidungsstück in Ihrer Afterregion. Tragen Sie grundsätzlich nur Baumwollunterwäsche und keine Unterkleidung aus Nylon oder sonstigen Kunstfasern. Tragen Sie keine engen Kleidungsstücke, die die Gesäßregion einschnüren. Vielmehr sollte in der Gesäßregion eine gute Luftzirkulation möglich sein. Frauen sollten deshalb anstelle von Hosen Röcke tragen. Zu Hause würde ein Rock ohne zusätzliche Unterwäsche die Abheilung fördern. Tragen Sie regelrechte Strümpfe anstelle von Strumpfhosen, es sei denn, diese sind im Schritt offen.
- 6) Benutzen Sie weder Talkum noch Säuglingspuder. Diese Puder neigen dazu, in den Hautfalten zu verklumpen. Parfümierte Puder können eventuell eine Allergie verursachen. Der Apotheker kann Ihnen sicher ein geeignetes neutrales Puder empfehlen, das Ihnen hilft, die Feuchtigkeit aufzunehmen, wenn Sie leicht in's Schwitzen geraten. In diesem Fall sollten Sie nach sorgfältigen Waschen und Trocknen der Afterregion ein ca. 5 cm im Durchmesser großes, dünnes Baumwolläppchen kräftig einpudern und dann vor den

After zwischen die Gesäßbacken einlegen. Erneuern Sie diese Läppchen nach jedem Waschen und Trocknen.

- 7) Wenn die Haut wund ist, können antiseptische wirkende Lösungen die Heilung fördern. Geeignet sind: eine wäßrige 0,5%-Silbernitrat-Lösung oder eine wäßrige 0,5%-Pyoctanin-Lösung. Wenn Ihr Arzt eine solche Lösung verschreibt, dann sollten Sie diese stets nach dem Waschen und vor dem Trocknen (Fön!) auftragen.
- 8) Benutzen Sie weder Salbe noch Creme, es sei denn, ein Spezialist hat sie Ihnen rezeptiert. Salben und Cremes neigen dazu, die Haut feucht zu halten, was vermieden werden sollte. Auch kann durch sie eine Allergie verursacht werden.
- 9) Vermeiden Sie Durchfall. Vermeiden Sie alle Lebensmittel, von denen Sie wissen, daß sie bei Ihnen Magen- und Darmstörungen hervorrufen können. Essen Sie reichlich ballaststoffhaltige Lebensmittel (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst), damit der Stuhl weich bleibt und die Stuhlentleerungen regelmäßig erfolgen. Der Stuhlgang sollte möglichst spontan in Gang kommen ohne langes und intensives Pressen.
- 10) Vermeiden Sie Verletzungen in der Afterregion. Falls sie sich nachts im Halbschlaf an der entzündeten Afterregion kratzen, sollten Sie nachts leichte Baumwollhandschuhe tragen.

Wenn die entzündete Region abheilt, sollten Sie diese Regeln allmählich reduzieren. Achten Sie jedoch weiterhin darauf, die Afterregion sauber und trocken zu halten. Vermeiden Sie auch zukünftig Seifen, Salben, Cremes und grobes Abreiben. Wenn sich die Entzündung aufs Neue einstellt, dies ist durchaus möglich, dann sollten Sie strikt zu diesen Verhaltensmaßnahmen zurückkehren.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach Prof. Dr. med. H. Heckers, Gastroenterologe, Gießen)