

FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS : HÉMORROÏDES – N'hésitez pas à photocopier cette page

Que sont les hémorroïdes?

Les veines enflées dans l'anus sont appelées hémorroïdes. Les hémorroïdes internes se trouvent à l'intérieur de l'anus ou de la partie inférieure du rectum. Elles sortent parfois de l'anus et deviennent prolabées. Les hémorroïdes externes se présentent sur la peau qui entoure l'anus. Bien que leur cause exacte soit inconnue, l'augmentation de la pression contre les veines du rectum est tenue pour un facteur contributif. La constipation, la grossesse et l'effort par poussée aux toilettes peuvent augmenter la pression rectale.

Quels sont les symptômes des hémorroïdes?

Les hémorroïdes internes sont généralement indolores et peuvent entraîner un saignement ou une sensation de plénitude du rectum. Les hémorroïdes prolabées peuvent donner la sensation d'une masse indolore pendant l'essuyage post-défécation ou causer une sensation de pincement. Elles entraînent parfois des démangeaisons ou sont douloureuses à la palpation, ou elles peuvent se fissurer et saigner, ce qui se manifeste par la présence de sang sur le papier hygiénique, ou dans les toilettes après la selle. Les hémorroïdes externes peuvent causer des démangeaisons et des douleurs. Elles peuvent aussi se fissurer et saigner en cas d'effort de défécation ou de frottement. Une hémorroïde externe peut parfois se transformer en une tuméfaction bleuâtre/violette très douloureuse au bord de l'anus.

Quand devriez-vous consulter un médecin?

Si vous saignez, il est important de consulter un médecin, car le saignement peut aussi être le signe d'une autre maladie. Si vous ressentez une douleur importante dans la région anale, cela peut indiquer la présence d'un type d'hémorroïde externe qui peut être soulagée au moyen d'une petite intervention chirurgicale.

Que pouvez-vous faire?

En règle générale, les hémorroïdes se résorbent d'elles-mêmes, et vos symptômes devraient s'atténuer en une semaine ou deux. Vous pouvez prendre les mesures suivantes pour ramollir les selles et prévenir la constipation :

- Consommez plus de fibres alimentaires en mangeant plus de fruits frais, de légumes crus ou cuits, et de céréales entières.
- Buvez beaucoup de liquides non alcoolisés.
- Faites régulièrement de l'activité physique.
- Les matières cellulosiques laxatives peuvent aider (p. ex. son ou psyllium, comme Metamucil, Fibrepur, Novo-Mucilax et Prodiem [nature]). Les laxatifs sans matières cellulosiques peuvent causer de la diarrhée, ce qui peut aggraver vos hémorroïdes.
- Allez rapidement à la salle de bains lorsque vous ressentez une forte envie d'aller à la selle. Une trop longue attente peut assécher et durcir vos selles.

Comment soulager la douleur?

Bien qu'il existe peu de preuves issues d'études concernant l'efficacité des mesures analgésiques pour traiter les hémorroïdes, certaines des mesures suivantes peuvent contribuer à réduire l'inconfort et les démangeaisons :

- Les bains de siège (un bain peu profond d'eau tiède pour se tremper l'anus) pendant 10 minutes quelques fois par jour.
- Des sacs de glaçons pour soulager la douleur et l'enflure.
- Acétaminophène, ibuprofène ou aspirine.

Que faire si mes hémorroïdes ne se résorbent pas?

Consultez votre médecin de famille pour connaître d'autres options. Votre médecin peut vous envoyer subir une intervention ou une chirurgie en cabinet afin de traiter vos hémorroïdes.

Sources :

- 1)** College of Family Physicians of Canada patient resource *Hemorrhoids – Reducing the pain and discomfort*. <http://www.cfpc.ca/ProjectAssets/Templates/Resource.aspx?id=4218>.
- 2)** Mount Sinai Hospital Patient Care. *Hemorrhoids (Piles)*. <http://www.mountsinai.org/patient-care/health-library/diseases-and-conditions/hemorrhoids>.

