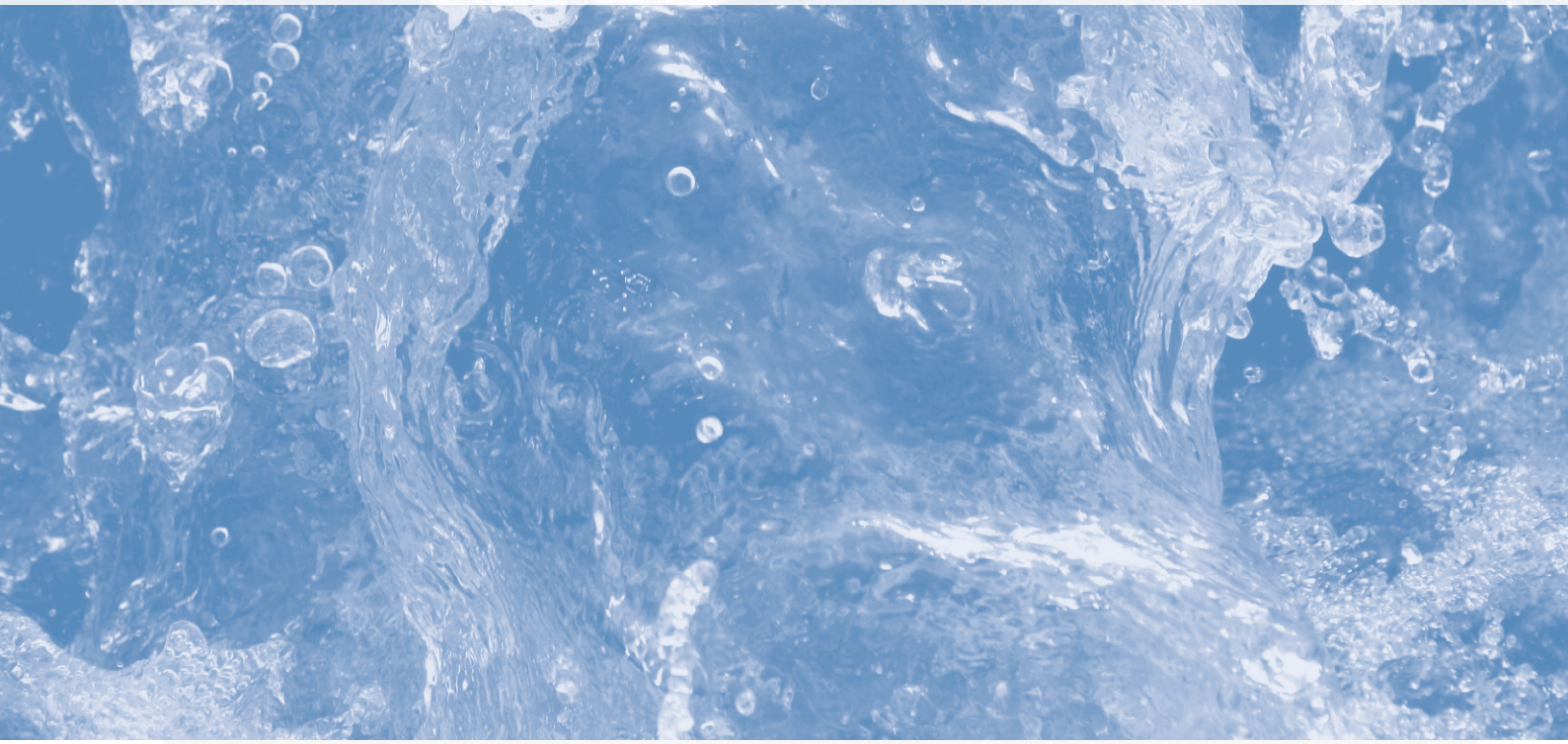
Souffrance aux toilettes



En général, les hémorroïdes font leur travail discrètement et passent inaperçues.
Elles ne posent problème que quand elles deviennent anormalement dilatées. Elles peuvent alors rendre la vie insupportable.

Les hémorroïdes sont des coussinets situés au niveau du rectum, juste avant l'anus, sans lesquels il est impossible de contrôler les selles. En effet, le sphincter n'est pas suffisant pour obturer complètement le canal anal. Les hémorroïdes sont composées d'un réseau spongieux de vaisseaux sanguins. Comme les corps caverneux, elles peuvent se remplir de sang et permettent de ne pas libérer de selles ni de gaz quand on ne le veut pas.

Quand une personne dit avoir des hémorroïdes, c'est en fait qu'elle souffre de douleurs hémorroïdales. Plusieurs facteurs peuvent empêcher ce complexe vasculaire de se vider complètement, ce qui entraîne la dilatation des veines. Les vaisseaux se dilatent et des protubérances anormales apparaissent, comparables aux varices. Au-delà d'un certain stade de dilatation et au bout d'un certain temps elles peuvent même s'externaliser. Souvent le tissu autour devient inflammatoire. Cela provoque fréquemment des saignements, des douleurs, des démangeaisons et une sensation de brûlure qui rendent insupportables la défécation et l'hygiène anale.

Boire beaucoup et manger équilibré

En cas de saignements, il faut consulter un médecin, car ils ne s'expliquent pas toujours par la dilatation des hémorroïdes. Ils peuvent être provoqués par des fissures anales (petites déchirures de la muqueuse anale) relativement bénignes, mais aussi, dans des cas plus graves, par un cancer colorectal. Il ne faut pas avoir honte. Quelles que soient la culture et la race, les hémorroïdes posent problème à une grande partie de l'humanité.

Pourtant, la souffrance n'est pas une fatalité. Certes, les prédispositions jouent un rôle important. Mais si on est en bonne santé, on a de bonnes chances d'échapper aux douleurs hémorroïdales. Faire beaucoup d'exercice, avoir une alimentation saine et équilibrée et un poids corporel adapté: dans tous les cas, surveiller ces aspects ne peut que faire du bien. C'est bénéfique pour les hémorroïdes, mais aussi pour le cœur, le cerveau, les articulations, le système digestif, en fait pour tout l'organisme. Il faut privilégier des menus à base de fruits, de légumes (notamment les légumineuses) et de fibres (produits à base de céréales complètes). En revanche, les produits laitiers, le blé et les solanacées favorisent à long terme les douleurs hémorroïdales.

Quand on a mal, on a tendance à repousser le passage aux toilettes. Mais les selles n'en deviennent que plus dures et leur élimination encore plus douloureuse. Le mieux est de boire beaucoup et de faciliter la digestion avec des graines de psyllium, du son ou d'autres produits complémentaires facilitant le transit intestinal. Cela dynamise les intestins, amollit les selles et rend les douleurs plus supportables. La prise de laxatifs doit rester exceptionnelle et ne peut s'envisager que sur prescription médicale. Certes, cela peut soulager ponctuellement. Mais quand on les supprime, la situation est pire qu'avant.

Des douleurs à la mesure de la pression

La défécation ne doit pas pour autant être forcée. Quand on a besoin d'aller à la selle, les coussinets remplis de sang des hémorroïdes s'apla-

tissent et laissent la voie libre. Quand le besoin n'est pas véritable, ils restent gonflés et avec la pression exercée sur les selles, ils sont poussés vers l'extérieur.

Une forte pression sur le bas-ventre favorise les douleurs hémorroïdales. C'est pourquoi beaucoup de femmes enceintes sont touchées. Si elles n'avaient pas de problèmes avant leur grossesse, la plupart du temps, après l'accouchement, leurs hémorroïdes se reconstituent. Les choses sont différentes pour les personnes en surcharge pondérale. En effet, elles souffrent souvent de douleurs hémorroïdales durables. C'est pourquoi les médecins leur recommandent de perdre quelques kilos.

Dans les EMS, un double problème se pose: d'une part parce que les pensionnaires font partie d'un groupe à risque, dans la mesure où les douleurs hémorroïdales ont tendance à augmenter avec l'âge; d'autre part parce que les personnes âgées sont moins mobiles. Il est donc d'autant plus important que le personnel soignant veille à ce que les séniors bougent, dans la mesure de leurs possibilités, et boivent assez.

Un environnement sain

Une bonne hygiène anale permet de limiter les inflammations liées aux hémorroïdes. Ce n'est pas toujours facile, car le lavage est souvent douloureux. La douche anale (Closomat) lave en douceur. C'est une façon agréable de garantir une bonne hygiène après le passage à la selle. On peut sinon recourir aux lingettes humides (Romulsin® lingettes sèches hygiéniques), imprégnées d'eau ou des produits Romulsin®, comme le savon hygiénique à l'Huile essentielle d'arbre à thé ou la lotion hygiénique Violette. En cas d'utilisation d'essuie-mains en papier, après usage, ces derniers ne seront pas jetés dans les toilettes, mais dans les ordures ménagères.

Après le lavage, la région anale sera soigneusement séchée (sans frotter), puis traitée avec un produit de soin. Le Gel hémorroïdal de Romulsin® est essentiellement à base d'aloe vera, une plante qui soigne, apaise la douleur et régénère l'épiderme. Il contient aussi de l'hamamélis (noix magique) et de l'aigremoine, deux plantes hémostatiques et curatives, la deuxième atténuant en plus les démangeaisons. Et pour apaiser la muqueuse, sa composition prévoit également de l'huile de lavande et de l'huile de niaouli (arbre du sud de l'Asie).

Un bain de siège tiède assure aussi une hygiène en douceur. Il sera particulièrement efficace s'il est agrémenté de substances lavantes et curatives, comme dans le savon hygiénique à l'Huile essentielle d'arbre à thé de Romulsin®. Les effets de la camomille sur les inflammations et les irritations sont connus depuis la nuit des temps. L'extrait de camomille de Romulsin®, plus facile d'utilisation que la tisane de camomille, peut être versé directement dans l'eau du bain de siège.

L'opération réservée aux cas les plus graves

Si la souffrance ne s'atténue pas avec ces mesures simples, il est conseillé de consulter. Pendant la consultation, le médecin fera une anamnèse et prendra éventuellement connaissance de prédispositions familiales. Un toucher rectal lui per-

mettra de déterminer s'il s'agit effectivement de douleurs hémorroïdales ou d'une autre maladie. Une imagerie du rectum pourra éventuellement être prescrite pour poser un diagnostic complet.

Des baumes et des suppositoires peuvent traiter les symptômes tels que les démangeaisons, les inflammations ou les suintements. Il est donc important de réagir vite, tant qu'on peut encore obtenir des résultats avec des méthodes douces. Car dans les cas les plus graves, il faut envisager une petite intervention chirurgicale. Les hémorroïdes peuvent être traitées par sclérose, électrocoagulation ou ligature élastique. Dans les trois cas, le tissu hémorroïdal meurt. Les complications sont très rares. La véritable opération n'est nécessaire qu'à des degrés de gravité avancés.

Degré de gravité des douleurs hémorroïdales

1er degré Les hémorroïdes ne sont pas détectables au toucher et ne sont visibles qu'à l'imagerie.
2e degré Sous la pression, les hémorroïdes se dilatent et sortent, puis rentrent quand la pression disparaît.
3e degré Sous la pression, les hémorroïdes se dilatent et sortent, puis peuvent être rentrées avec les doigts.
4e degré Les hémorroïdes, et souvent un peu de muqueuse anale, sortent de l'anus pendant longtemps et ne peuvent être rentrées.

Hémorroïdes externes

Ce qui est couramment appelé hémorroïdes externes n'est en réalité qu'une thrombose anale relativement bénigne. Ces nodules détectables au toucher peuvent certes faire souffrir, mais guérissent la plupart du temps tout seuls après les quelques jours de crise aiguë. Il y a thrombose anale quand une fine veine éclate autour de l'anus, à cause d'un caillot de sang dans la zone basse de l'abdomen. Cela peut arriver sous la pression de la défécation, à l'accouchement ou en cas d'effort physique important.

Le sang s'accumule alors dans les tissus adjacents et forme un hématome, qui disparaît en général tout seul au bout de quelques jours. Il n'est conseillé de consulter un médecin que si la thrombose provoque de fortes douleurs. Des analgésiques locaux peuvent éventuellement soulager. Dans les cas très graves, la thrombose nécessite une intervention chirurgicale, avec incision pour éliminer le sang accumulé.

Contactez nous ici: