

Les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont une dilatation des veines de l'anus. Il s'agit d'un trouble bénin lié à la constipation, à la vie sédentaire, à l'obésité, à l'accouchement, au cyclisme ou à l'équitation. Les hémorroïdes ont l'aspect de bosses et se trouvent à l'intérieur ou à l'extérieur de l'anus (hémorroïdes internes ou externes). Elles peuvent entraîner des démangeaisons, une sensation de brûlure, de la douleur ou bien des saignements.

Vous pouvez passer de très longues périodes sans gênes, surtout si vous suivez les indications suivantes:

Habitudes de défécation et hygiène

- Adoptez un régime riche en fibres (fruits, légumes, céréales) pour éviter la constipation, buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice régulièrement.
- Ne vous retenez pas d'aller à la selle et évitez les grands efforts durant la défécation. Ne restez pas assis sur le siège trop longtemps.
- Après la défécation, lavez-vous à l'eau tiède ou froide, jamais à l'eau chaude. Séchez-vous bien sans frotter, par petits tamponnements avec une serviette.
- Si les hémorroïdes sortent de l'anus lors de la défécation, replacez-les délicatement avec les doigts. Si vous ne pouvez pas, tâchez d'éviter qu'elles soient en contact avec les sous-vêtements en mettant du coton ou de la gaze avec de la crème neutre.

Régime alimentaire

- Evitez les piments et les aliments épicés, la moutarde, les pistaches, les fruits secs, les fruits de mer, le café, le chocolat et les boissons alcoolisées ou gazeuses.

- Évitez de manger très salé (fromages forts, olives, anchois, conserves...) ou très acide (vinaigre, oranges, ananas, fraises, pamplemousses, kiwis...). Vérifiez lesquels parmi ces aliments vous causent des problèmes et lesquels ne vous en causent pas.



Quand elles sont enflammées

Lavez-vous à l'eau froide ou utilisez des glaçons, et appliquez de la pommade hémorroïdale pendant 5-7 jours. Reposez-vous. Suivez strictement le régime alimentaire pour éviter la constipation.

Et si la douleur est très intense?

Parfois les hémorroïdes entraînent une thrombose (un caillot de sang dur qui se forme à l'intérieur). Ceci provoque une douleur intense qu'une simple intervention chirurgicale peut soulager. Les hémorroïdes peuvent s'opérer quand les gênes sont très importantes ou quand les caillots se forment souvent.

Et si je saigne par l'anus?

Il est possible que vous saigniez de temps en temps. Consultez votre médecin.