

Hémorroïdes

Pour réduire l'inconfort et la douleur

2012 rev.

Qu'est-ce que les hémorroïdes?

Les hémorroïdes sont des dilatations des veines de l'anus ou du rectum. L'endroit où elles se situent détermine le type d'hémorroïdes dont vous souffrez.

- Les hémorroïdes internes sont situées dans le rectum. Elles ne sont pas douloureuses parce que vous ne pouvez pas sentir la douleur dans le rectum. Vous pouvez toutefois avoir des saignements ou l'impression que le rectum est plein comme si vous aviez besoin de faire une selle.
- Il arrive parfois qu'une hémorroïde interne puisse se dilater au point de sortir par l'anus. C'est ce qu'on appelle un prolapsus hémorroïdaire ou une hémorroïde prolabée. Si cela se produit, vous pouvez sentir un pincement ou palper une masse non douloureuse lorsque vous vous essuyez après une selle. Les hémorroïdes prolabées peuvent parfois causer des démangeaisons et de la douleur. S'il se forme un caillot de sang, il se peut alors que vous palperez une masse douloureuse au pourtour de l'anus. Les hémorroïdes peuvent se fissurer et saigner; vous verrez alors du sang rouge clair sur le papier lorsque vous vous essuyez ou même dans la toilette après votre selle. Une hémorroïde prolabée remontera d'elle-même dans le rectum, sinon repoussez-la doucement à l'intérieur.
- Les veines situées sous la peau qui entoure l'anus peuvent également se dilater; ce sont les hémorroïdes externes. Les efforts pour aller à la selle et le frottement peuvent les fissurer et les faire saigner. Les hémorroïdes externes peuvent causer des démangeaisons et de la douleur, surtout s'il se forme un caillot de sang.

Quelle est la cause des hémorroïdes?

Les hémorroïdes sont causées par une augmentation de la pression dans les veines de l'anus ou du rectum. Les efforts déployés pour faire une selle sont l'une des causes principales des hémorroïdes. Cette situation se présente lorsque vous êtes constipé ou que vous faites une diarrhée. La même chose peut se produire si vous demeurez assis trop longtemps sur le siège de toilette. Cette position relâche les muscles de l'anus. Les veines de l'anus se remplissent alors de sang, ce qui augmente la pression dans les veines.

Les hémorroïdes peuvent aussi être causées par l'obésité, le fait de soulever des objets lourds ou par toute autre activité qui exige des efforts intenses.

Qui sont les personnes qui souffrent d'hémorroïdes?

La plupart des gens ont des hémorroïdes à un moment ou l'autre. Certains éléments peuvent vous rendre plus vulnérable. Les gens dont les parents souffraient d'hémorroïdes sont plus susceptibles d'en avoir. Les femmes enceintes souffrent souvent d'hémorroïdes à cause du poids lié à la grossesse et des efforts de l'accouchement. L'obésité, le fait de demeurer debout trop longtemps ou de soulever des objets lourds peuvent aggraver les hémorroïdes.

Devrais-je consulter mon médecin?

Consultez votre médecin si vous voyez du sang. Il s'assurera qu'il s'agit bien d'hémorroïdes et non



pas d'une colite, d'un cancer ou d'une autre maladie. Les saignements du rectum ou de l'anus ou les selles avec du sang peuvent être le signe d'un problème plus grave comme le cancer.

L'examen clinique permet à votre médecin de poser un diagnostic d'hémorroïdes. Parfois, il vous proposera une anoscopie ou un autre test. L'anoscopie est un examen qui permet à votre médecin de voir l'intérieur de l'anus à l'aide d'un tube lumineux introduit dans l'anus.

Que puis-je faire pour mes hémorroïdes?

Généralement, les hémorroïdes sont un problème passager. La constipation est l'une des principales causes des hémorroïdes.

Prévention de la constipation

- Augmentez la quantité de fibres dans votre alimentation. Les fibres ramollissent les selles. Les fruits frais, les légumes feuillus, les céréales et les pains de grains entiers sont d'excellentes sources de fibres.
- Évitez les aliments faibles en fibres, p. ex. crème glacée, fromages, pain blanc et viandes.
- Buvez beaucoup de liquides (sauf l'alcool). Idéalement, buvez huit verres d'eau par jour.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Il peut s'avérer utile de prendre des laxatifs qui augmentent le volume des selles, p. ex. le son, le psyllium (par exemple Metamucil, Fibrepur, Novo-Mucilax, Prodiem [nature]) et autres (Fibyrax). Les autres types de laxatifs peuvent causer la diarrhée, ce qui peut aggraver les hémorroïdes.
- L'usage des laxatifs doit être occasionnel sauf s'ils augmentent le volume des selles.
- Si vous éprouvez le besoin de faire une selle, n'attendez pas trop longtemps. Plus vous attendez, plus votre selle devient dure et sèche.

Dans l'intervalle, les conseils suivants pourront vous soulager. Même si les magasins offrent de nombreux médicaments contre les hémorroïdes, certains n'ont pas démontré leur efficacité et d'autres peuvent même être nuisibles si vous en abusez. Consultez votre médecin de famille pour savoir lesquels vous seront utiles.

Pour soulager la douleur

- Prenez des bains de siège à l'eau tiède trois ou quatre fois par jour.
- Nettoyez l'anus après chaque selle en épongeant doucement avec un papier de toilette humide, une débarbouillette jetable (par exemple Tucks) ou un chiffon humide de bébé (type Baby Wipes). Se rincer sous la douche peut également aider. Épongez mais ne frottez pas l'anus pour le nettoyer.
- L'application de sacs de glace diminuera l'enflure.
- L'acétaminophène (par exemple Panadol, Tylenol), l'ibuprofène (par exemple Advil, Medipren, Motrin) et l'aspirine sont efficaces pour soulager la douleur.
- Appliquez une crème qui contient de l'hamamélis ou un onguent anesthésique. On peut utiliser des crèmes qui contiennent de l'hydrocortisone contre la démangeaison ou la douleur.
- Si la douleur est trop forte, allongez-vous et restez au lit une journée complète.
- Évitez de lever des objets lourds et les efforts intenses.

N'utilisez pas les médicaments contre les hémorroïdes sans en parler préalablement avec votre médecine de famille.

Aurai-je besoin de chirurgie?

La plupart des hémorroïdes guérissent d'elles-mêmes en moins d'une semaine ou deux. Elles auront tendance à réapparaître si vous ne faites pas ce qu'il faut pour les prévenir. Lorsque les problèmes persistent, consultez votre médecin pour connaître les solutions possibles.

On peut détruire les hémorroïdes internes par sclérothérapie (injection d'un produit chimique), par coagulation à l'infra-rouge ou par électrocoagulation (qui les brûle). La ligature élastique est également utilisée pour traiter les hémorroïdes internes. Elle consiste à installer un petit élastique à la base de l'hémorroïde, ce qui coupe la circulation sanguine dans cette zone et détruit les hémorroïdes.

Lorsque les hémorroïdes internes sont très grosses ou prolabées, il peut s'avérer nécessaire de procéder à une hémorroïdectomie (intervention chirurgicale qui consiste à enlever les hémorroïdes). Vous devez informer votre chirurgien si vous prenez des médicaments pouvant provoquer un saignement excessif pendant la chirurgie, comme le Coumadin

et le Plavix. Votre chirurgien pourrait vous demander d'interrompre la prise de ces médicaments pendant quelques jours avant la chirurgie.

On peut traiter les hémorroïdes externes douloureuses qui contiennent des caillots de sang en enlevant ces caillots par une petite intervention qui réussit bien lorsqu'on la pratique dans les 24 heures suivant la formation du caillot et le début de la douleur.

Références:

1. Mounsey AL, Henry SL. Clinical Inquiries. Which treatments work best for hemorrhoids? *J Fam Pract.* 2009 Sep;58(9):492-3.
2. Sneideer EB, Maykel JA. Diagnosis and management of symptomatic hemorrhoids. *Surg Clin North Am.* 2010 Feb;90(1):17-32.
3. Acheson AG, Scholefield JH. Management of haemorrhoids. *BMJ.* 2008 Feb 16;336(7640):380-3. Review.
4. Information from your family doctor. Hemorrhoidectomy for thrombosed external hemorrhoids. *Am Fam Physician.* 2002 Apr 15;65(8):1641-2.



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

