

Comprendre et traiter les hémorroïdes - Fiche conseil

La pathologie hémorroïdaire correspond à des symptômes liés aux hémorroïdes.

Les hémorroïdes sont de petits coussinets constitués de vaisseaux sanguins, normalement présents chez tout le monde. Elles sont situées à l'intérieur et à l'extérieur de l'anus. Elles participent à la bonne fermeture de l'anus et au contrôle des selles et des gaz.

On parle de pathologie hémorroïdaire uniquement lorsqu'elles deviennent responsables de symptômes.

Symptômes en dehors des crises

En dehors des poussées douloureuses, les hémorroïdes peuvent entraîner :

- une gêne anale, une sensation de pesanteur ou d'inconfort,
- des démangeaisons ou des brûlures légères,
- des saignements rouges vifs au moment ou juste après les selles,
- un prolapsus, c'est-à-dire une extériorisation des hémorroïdes en dehors de l'anus, parfois réductible spontanément ou manuellement.

Ces symptômes peuvent être intermittents et d'intensité variable.

Une crise hémorroïdaire correspond à une aggravation brutale des symptômes sur quelques jours. Elle se manifeste surtout par :

- une douleur anale plus intense que d'habitude, parfois vive,
- une sensation de chaleur ou de tension locale,
- une majoration des douleurs lors du passage des selles.

Dans certains cas, la crise correspond à une **thrombose hémorroïdaire**. Elle se traduit par l'apparition soudaine d'une boule tendue et très douloureuse au niveau de l'anus. L'évolution est le plus souvent favorable en 1 à 3 semaines avec un traitement adapté.

Les crises peuvent être favorisées par des efforts importants pour aller à la selle (par exemple pousser longtemps en cas de constipation), un épisode de diarrhée, une station assise prolongée ou certains excès alimentaires (alcool, plats très épicés).

Un saignement anal doit faire l'objet d'une évaluation médicale afin d'en préciser l'origine, même en cas d'hémorroïdes déjà connues. Un examen médical est nécessaire afin d'éliminer une autre cause, notamment un cancer colorectal ou une maladie inflammatoire.

Un traitement est proposé uniquement lorsque les hémorroïdes provoquent des symptômes, en particulier pendant les crises. En dehors de ces périodes, l'objectif principal est d'aller à la selle facilement, sans douleur et sans avoir à pousser fortement.

Mesures générales

- adoptez une position adaptée lors de la défécation : pieds légèrement surélevés et buste penché en avant,
- évitez de pousser fort ou longtemps pour aller à la selle,
- ne restez pas longtemps assis aux toilettes,
- maintenez une activité physique régulière,

- hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée.

Lutte contre la constipation

- augmentez progressivement votre consommation de fibres (fruits, légumes, céréales complètes),
- buvez environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, sauf si votre médecin vous a demandé de limiter vos apports en liquides,
- en cas de constipation persistante, un laxatif peut être proposé.

Traitement médical pendant les crises

Les traitements locaux (crèmes, suppositoires) peuvent soulager les symptômes sur une courte durée. Ils ne doivent pas être utilisés de manière prolongée, car une utilisation répétée peut irriter la zone anale.

Des médicaments par voie orale dits antihémorroïdaires peuvent parfois être prescrits, avec une efficacité variable.

En cas de douleurs importantes, des antalgiques ou des anti-inflammatoires peuvent être nécessaires selon votre situation.

Traitements instrumentaux ou chirurgicaux

Lorsque les symptômes persistent malgré les mesures médicales, des traitements spécialisés peuvent être proposés (par exemple ligature élastique ou chirurgie). Leur indication relève d'un avis spécialisé.

Reconsultez votre médecin en cas de saignements répétés ou abondants, de douleurs importantes ou persistantes, ou si les symptômes ne s'améliorent pas.

Pour obtenir plus d'information sur les hémorroïdes, **scannez les QR codes.**



Information sur les hémorroïdes

SNFGE
Site internet



Tout savoir sur les hémorroïdes en 5 minutes

WhyDoc
Vidéo