



Diarrhée

Qu'est-ce que la diarrhée ? La diarrhée ou des selles fréquentes et liquides, cela arrive à tout le monde de temps en temps. Quand elle se produit, elle peut être accompagnée par des douleurs abdominales, une perte d'appétit et des nausées, et parfois par d'autres symptômes, tels que des vomissements et de la fièvre. Habituellement, lorsque la diarrhée se produit, elle dure quelques jours, puis disparaît.

Mais la diarrhée devient parfois chronique, d'une durée de trois semaines ou plus, ou encore arrive souvent pendant des périodes plus courtes, s'étalant sur plusieurs mois. Parfois difficile à traiter, la diarrhée chronique peut conduire à la détresse. Une personne peut être incapable de fonctionner et peut développer des sentiments d'anxiété ou de dépression à la suite de la diarrhée incontrôlée.

Causes de la diarrhée

Les types courants de la diarrhée, qui ne dure généralement pas plus de quelques jours, sont causés le plus souvent par une infection (« grippe intestinale » ou « grippe stomacale ») ou par des aliments avariés. Parfois, une diarrhée de ce type est un effet secondaire d'un médicament, ou est causée par la prise excessive d'un laxatif.

Lorsque la diarrhée est très probablement due à un de ces problèmes, un médecin conseillera à son patient d'éliminer la cause si possible, de boire beaucoup de liquides, de manger de petites quantités fréquemment pendant la journée, et d'attendre quelques jours que la diarrhée disparaisse. Parfois, un médecin recommandera un médicament anti-diarrhée que l'on trouve en vente libre dans les pharmacies.

Diarrhée chronique

De nombreuses maladies ou conditions peuvent causer une diarrhée chronique. Certains de ces problèmes sont sérieux et d'autres pas. Voici certaines de ces causes :

- Inflammation intestinale (comme la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn)

- Infection chronique de l'intestin (comme certains parasites)
- Maladies qui interfèrent avec le flux sanguin vers les intestins
- Maladies qui interfèrent avec la digestion dans l'intestin (telles que l'intolérance au lactose)
- Maladies qui interfèrent avec le mouvement normal de l'intestin (comme le syndrome du côlon irritable ou SCI)
- Utilisation de certains médicaments, y compris prise excessive de laxatifs
- Certains cancers
- D'autres maladies comme le diabète ou une glande thyroïde hyperactive (hyperthyroïdie)

Pour gérer la diarrhée chronique, un médecin va d'abord essayer de trouver le bon diagnostic et déterminer la présence d'une maladie que l'on peut traiter. Que ce soit le cas ou non, le médecin peut formuler un certain nombre de recommandations.

Ce qui peut aider

- Pour arrêter la diarrhée, vous pouvez prendre un médicament en vente libre, comme le Pepto-Bismol ou l'Imodium. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien, et suivez les instructions sur l'emballage.
- Buvez des liquides pour éviter la déshydratation. Il est difficile d'évaluer la quantité nécessaire pour remplacer les liquides perdus dans la diarrhée. Même si vous n'avez pas soif, il est généralement préférable de boire fréquemment des verres d'eau, de la soupe claire ou des jus de fruits sans pulpe. Les boissons pour sportifs remplacent certains électrolytes perdus dans la diarrhée et ont également bon goût.

voir au verso

- Mangez plusieurs petits repas tout au long de la journée, au lieu de repas copieux moins fréquents.
- Pour remplacer les électrolytes perdus dans la diarrhée, consommez des aliments tels que bananes, pommes de terre sans peau et jus de fruits.
- Évitez les aliments riches en fibres.
- Évitez l'alcool, les boissons caféinées et les sodas.
- Si vous avez la peau irritée, des démangeaisons, des brûlures ou des douleurs dans votre région rectale, essayez ces conseils pour vous traiter. Prenez un bain chaud. Ensuite, essuyez la région rectale avec une serviette douce et propre, et appliquez de la crème pour hémorroïdes ou de la vaseline blanche.

Tenir un journal

Votre médecin peut vous demander de noter la fréquence de vos selles afin qu'il puisse changer votre traitement si nécessaire.

Quand faut-il consulter ?

Appelez ou consultez votre médecin si l'un des problèmes suivants se produit :

- Sang dans votre diarrhée ou selles noires et goudronneuses
- Une fièvre élevée (supérieure à 101 °F (38 °C)) ou se prolongeant plus de 24 heures
- Une diarrhée sévère se prolongeant plus de 2 jours
- Nausées ou vomissements vous empêchant de boire des liquides pour remplacer les liquides perdus
- Douleur intense au niveau de l'estomac ou du rectum

Appelez ou consultez également votre médecin si vous avez un des signes de déshydratation suivants (manque d'eau) :

- Vertiges lorsque vous essayez de vous lever
- Évanouissement
- Rythme cardiaque très rapide
- Sensation de confusion

Formation des patients

Diarrhée

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).