

CONSEILS AUX PATIENTS SOUFFRANT DE PRURIT ANAL

1 – CE QU’IL FAUT EVITER

- Eviter d’irriter la région anale : ne pas utiliser de savon ou de gant de toilette. Ne pas frotter énergiquement avec une serviette pour essuyer la région.
- Eviter l’utilisation de papier hygiénique après la selle ou, en l’absence de facilités, l’utiliser légèrement humide (au besoin avec de la salive) ce qui permet d’obtenir un nettoyage plus complet et plus doux qu’avec du papier sec et dur.
- Eviter les crèmes et les pommades, sauf prescription médicale. Toute préparation grasse aura tendance à garder la peau humide ou à entraîner des réactions locales d’allergie.
- Eviter les sous-vêtements en matière synthétique et les vêtements serrés qui serrent les fesses l’une contre l’autre.

2 – CE QU’IL FAUT FAIRE

- Il faut laver la région anale après chaque selle matin et soir avec de l’eau, soit dans un bidet, soit à l’aide d’une douche à main. Il est également possible d’utiliser pour sa toilette un lait dermique (type lait Mustela) et du coton.
- Après la toilette, tapotez légèrement la région avec une serviette ou un papier très doux pour la sécher. Un sèche-cheveux est le moyen le plus doux pour sécher parfaitement.
- Vous pouvez ensuite appliquer un colorant (type éosine), si celui-ci vous a été prescrit, à l’aide d’un coton.
- Il faut aller régulièrement et sans effort à la selle, en ayant un régime équilibré riche en eau et en fibres (pain de son, céréales, fruits, légumes...) ou en prenant éventuellement un traitement prescrit par votre médecin.
- A mesure que votre état s’améliorera, réduisez progressivement les mesures strictes décrites plus haut ; retenez cependant toujours le principe essentiel qui est de maintenir la région anale propre et sèche, mais sans l’irriter par une toilette trop agressive ou des pommades. Si vos troubles réapparaissent, reprenez à nouveau les mesures strictes.