

PRURIT ANAL

La démangeaison anale est un problème fréquent. La cause exacte de ce problème est inconnue, mais l'humidité autour de l'anus contribue à la démangeaison. Voici quelques recommandations.

- 1- Prenez un supplément de fibres (Métamucil, Prodiem). Prendre 2 c. à thé, une à deux fois par jour et boire au moins six verres d'eau par jour.
 - 2- Éliminez de votre diète les aliments suivants :
 - Café (incluant le café décaféiné);
 - Vin, bière, gin, scotch;
 - Cola (Coke, Pepsi);
 - Jus citrins;
 - Lait;
 - Noix, pop-corn.
- Vous ne devez pas consommer ces aliments pour une période de 1 mois. Puis, vous pouvez réintroduire un item de la liste par semaine. Si les démangeaisons reprennent, vous devriez éliminer cet aliment de votre diète.
- 3- Utilisez un savon pour bébé (Dove, Baby's Own) pour vous nettoyer autour de l'anus. Prenez un bain de siège (15 cm d'eau chaude dans un bain ordinaire fait très bien l'affaire) après chaque selle. Bien éponger avec une serviette pour assécher. Évitez de frotter.
 - 4- N'utilisez pas de papier coloré ni parfumé.
 - 5- Prenez un bain de siège deux fois par jour. N'ajoutez rien à l'eau du robinet.
 - 6- Si les démangeaisons sont pires après les selles, utilisez des serviettes humides pour bébé pour vous nettoyer l'anus. Vous pouvez aussi utiliser une petite poire que vous remplirez avec 90 à 120 ml (3-4 onces) d'eau tiède et que vous insérez délicatement dans l'anus pour le nettoyer.
 - 7- Lorsque l'anus est bien asséché, portez un petit morceau de coton ou d'ouate saupoudré de poudre pour bébé. Vous ne devriez pas le sentir et devriez le changer au moins deux fois par jour.
 - 8- Portez des sous-vêtements amples et faits de coton à 100%. Ne portez pas de vêtements très serrés.
 - 9- Évitez de vous gratter.
 - 10- Soyez patients!