

L'anémie falciforme

Prévenir et gérer les crises de douleur



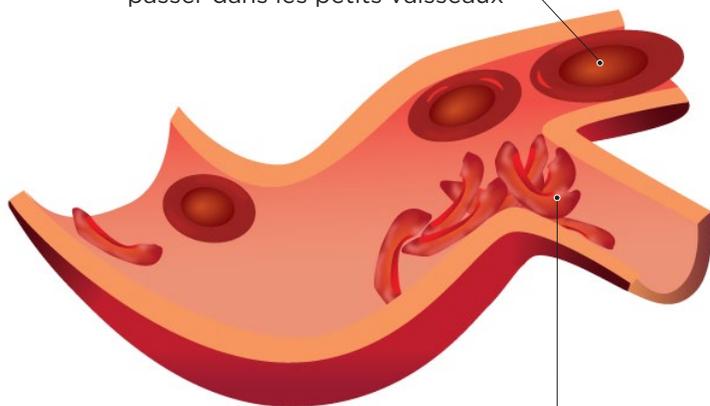
L'anémie falciforme peut parfois causer des crises de douleur. Cette fiche vous aidera à les prévenir et mieux les gérer.

Pourquoi est-ce que je risque d'avoir mal?

À cause de la maladie, vos globules rouges sont moins souples et prennent une forme de croissant. Voir la fiche [L'anémie falciforme - Connaître et comprendre la maladie](#). Cela peut causer un blocage dans les petits vaisseaux sanguins. Les organes ou les tissus où se produit un blocage peuvent manquer d'oxygène, ce qui va causer les douleurs.

Vaisseau sanguin avec anémie falciforme

Globules rouges normaux qui se déforment facilement pour passer dans les petits vaisseaux



Globules rouges en faucille qui forment des caillots et restent coincés dans les petits vaisseaux

Qu'est-ce qui augmente les risques de crise de douleur?

Les crises de douleur peuvent survenir sans raison évidente. Mais certains facteurs peuvent aussi les provoquer.

- La prise d'alcool (plus de 2 verres de bière ou 2 verres de vin)
- Le tabac
- Un manque d'eau (déshydratation)
- La grossesse ou les règles (menstruations)
- Une infection
- Le stress
- La fatigue
- Les températures extrêmes (froid ou chaud)
- Le manque d'oxygène (en avion non pressurisé et en haute altitude, par exemple)



Comment puis-je aider à prévenir les crises de douleur?

Quelques changements dans vos habitudes de vie et quelques précautions qui peuvent aider.

> Buvez environ 3 litres d'eau par jour

C'est le moyen le plus efficace d'avoir moins de crises et vous vous sentirez mieux.

> **Faites de l'exercice régulièrement, selon vos capacités**

Favoriser les exercices qui font travailler le système cardiovasculaire, par exemple la bicyclette ou le vélo elliptique. Ceci renforce votre cœur et vos poumons. L'activité physique améliore l'oxygénation, la circulation du sang, la relaxation et le bien-être général. Mais il faut respecter vos limites et ce que vous conseille votre médecin.

Suivez aussi ces conseils :

- Buvez de l'eau tout au long de l'exercice.
- Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes, 3 fois par semaine.



> **Buvez moins d'alcool**

Boire de l'alcool diminue la quantité d'eau dans votre corps (il se déshydrate). Si vous en buvez, vous devez, en même temps, être sûr de boire assez d'eau ou de liquide clair non alcoolisé (boisson gazeuse, eau gazéifiée, jus de fruits, etc.).

> **Mangez des aliments riches en protéines et en acide folique** (légumineuses, légumes vert foncé, oranges ou jus d'orange, par exemple).

Cela favorise la formation de globules rouges sains. Parlez-en avec votre infirmière. Au besoin, elle vous référera à une nutritionniste.



> **Ne fumez pas**

Le tabac fait baisser le taux d'oxygène dans le sang, fait se contracter les vaisseaux sanguins et les durcit. Cela fait en sorte que vos globules rouges se rendront plus difficilement au bout de vos membres (mains, pieds) et à vos organes, qui auront alors moins d'oxygène.

Si vous pensez cesser de fumer, parlez-en avec votre infirmière. Elle pourra vous aider. Il existe plusieurs ressources pour augmenter les chances de succès.

> **Ayez une bonne hygiène**

Cela baisse les risques d'infection.

- Lavez-vous les mains souvent (avant et après être allé aux toilettes, avant de préparer les repas, par exemple).
- Prenez un bain ou une douche tous les jours.
- Brossez-vous les dents 3 à 4 fois par jour avec une brosse à dents à poils souples. Aussi, allez voir le dentiste au moins 1 fois par an.

> **Ayez à jour les vaccins recommandés par votre médecin**

Votre infirmière peut vérifier votre carnet de vaccination. Elle vous fera les vaccins qui manquent ou vous dirigera vers le CLSC le plus près de chez vous pour les avoir.

> **Évitez les températures extrêmes**

- Se promener par temps froid sans être bien habillé.
- Se baigner en eau très froide.
- Prendre des bains de soleil pendant une canicule, sans boire assez.
- Aller dans un sauna, un spa ou un bain tourbillon trop chaud.

> **Pour avoir toujours une bonne quantité d'oxygène et prévenir les crises, évitez les situations suivantes**

- Les voyages en avion non pressurisé à plus de 1 500 mètres. Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne ou du pilote.
- Les randonnées en haute altitude.
- La plongée sous-marine en profondeur.

> **Allez à vos rendez-vous de suivi**

Vous devez faire des prises de sang et des examens radiologiques régulièrement. Les résultats permettent au médecin d'ajuster le traitement à votre condition.



> **Faites attention au stress**

Si des éléments de votre vie vous stressent, prenez des mesures pour apporter des changements. Par exemple, donnez-vous des moments pour vous relaxer, vous reposer.

Écoutez bien votre corps pour reconnaître les signes qui annoncent une crise de douleur. Par exemple, certaines personnes ne se sentent pas bien quelques heures avant une crise de douleur. En appliquant rapidement certaines mesures de prévention décrites ici, cela peut diminuer l'intensité de la crise de douleur. Par exemple, vous relaxer si vous stressez, aller dans un endroit plus frais et boire si vous avez chaud, etc.

Que faire en cas de crise de douleur?

> **Aidez-vous de l'échelle page 4 pour évaluer l'intensité de votre douleur**

> **Prenez vos médicaments contre la douleur comme on vous l'a prescrit**

- 1 Avant de prendre un médicament, prenez votre température par la bouche. Si elle est de 38,5 °C (101,3 °F) ou plus, allez à l'urgence du CHUM (voir la fiche [L'anémie falciforme - Gérer les complications possibles](#)).
- 2 Si vous n'avez pas de fièvre, prenez d'abord une dose d'acétaminophène, d'anti-inflammatoire ou les deux. Si c'est efficace, reprenez une dose selon ce qui est indiqué sur le contenant de médicament.
- 3 Si une heure après avoir pris l'acétaminophène ou l'anti-inflammatoire, votre douleur reste à 4/10 ou plus (voir le bloc-notes page 4), prenez le médicament antidouleur prescrit.



Dose :

Reprendre une dose toutes lesheures.

> **Appliquez de la chaleur sur la région douloureuse**

- Prenez des bains chauds.
- Utilisez des chauffe-mains instantanés (genre Hot Paws), une bouillotte, des compresses qui peuvent faire du chaud ou du froid comme un Sac magique par exemple, ou des couvertures réchauffées dans le sèche-linge.
- Appliquez la chaleur durant 15 minutes. Recommencez 20 minutes plus tard si nécessaire.
- Si la chaleur commence à vous faire mal, est inconfortable ou crée une réaction de la peau (rougeur par exemple), retirez-la tout de suite.



Autres méthodes pour faire baisser la douleur :

- Buvez beaucoup de liquide à la température de la pièce (eau ou jus, par exemple).
- Massez doucement là où vous avez mal.
- Reposez-vous ou diminuez vos activités.
- Faites des exercices de respiration profonde que vous aura montrés l'infirmière.
- Utilisez des techniques de relaxation.
- Changez-vous les idées : regardez la télévision, écoutez de la musique, lisez un livre.

Si malgré tous ces moyens, la douleur reste à 4/10 ou plus, contactez l'infirmière de suivi. Elle pourra vous conseiller et vous référer au besoin à l'équipe de soins.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou votre infirmière de suivi. Vous pouvez rejoindre votre infirmière de suivi au numéro suivant :

Tél. :

Elle est disponible par téléphone du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Au besoin, elle peut évaluer votre état et vite vous référer à l'équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs. Vous pouvez imprimer ce tableau sur une page entière à l'adresse : chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf

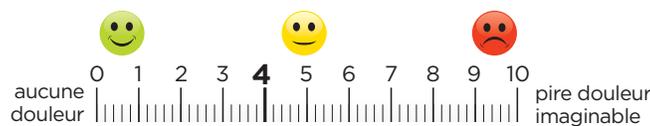


Gestion de la douleur

Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Commentaires (effets sur la douleur, etc.)
12-05, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Un peu soulagé. Douleur = 5/10
12-05, 21h30	5	Relaxation - lecture	Plus soulagé. Douleur = 3/10

Échelle de la douleur



Le 4 est le degré de douleur à ne pas dépasser. Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

