

Affections gastro-intestinales et déshydratation

Les personnes souffrant de certaines affections gastro-intestinales peuvent être particulièrement vulnérables à la déshydratation.

Notre corps est composé d'environ **60%** de l'eau

ce qui explique pourquoi l'hydratation est cruciale pour la survie.



Signes de déshydratation :



- Sécheresse de la bouche, des lèvres et des gencives
- Maux de tête
- Constipation
- Fatigue
- Urines foncées ou troubles
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Peau rouge
- Irritabilité
- Perte de conscience
- Rythme cardiaque et respiration rapides
- Pouls faible

Les troubles digestifs peuvent accroître le risque de déshydratation ! Il peut s'agir de :

- La maladie inflammatoire de l'intestin
- Syndrome du côlon irritable
- Maladie cœliaque
- Ischémie de l'intestin
- Cancer du côlon
- Polypes

Éviter la déshydratation :

Il est important de boire beaucoup. Veillez à boire de l'eau ou d'autres boissons au réveil et à chaque repas.



En cas de déshydratation légère, reconstituer les liquides en incluant :



Bouillon de poulet



Jus de fruits



Boissons au soja



SRO



Une déshydratation légère à modérée causée par des diarrhées ou des vomissements peut être traitée à l'aide d'une solution de **réhydratation orale (SRO)**. Les SRO contiennent le bon équilibre de sucre et de sodium pour une réhydratation efficace.

Si vous n'êtes pas sûr de la SRO qui vous convient, demandez à votre pharmacien.



Consultez un professionnel de la santé si la diarrhée ou les vomissements persistent.

Références :

1. Barclay, M. C. (2018, August 29). Cancer treatment side effect: Dehydration. The University of Texas - MD Anderson Cancer Center. <https://www.mdanderson.org/cancerwise/cancer-treatment-side-effect-dehydration.aspx?contentid=330304&link=1>.
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, May 13). Heat Stress - Heat Related Illness.
3. Cleveland Clinic. (2022, June 2). Dehydration. <https://www.clevelandclinic.org/health/condition/2022-dehydration>.
4. Cleveland Clinic. (2022, April 15). Vomiting. <https://www.clevelandclinic.org/health/condition/2022-vomiting>.
5. Cleveland Clinic. (2022, October 20). Diarrhea. <https://www.clevelandclinic.org/health/condition/2022-diarrhea>.
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). The Importance of Hydration. <https://www.hsph.harvard.edu/blogs/opinion/the-importance-of-hydration/>.
7. Lanes, J. (2022, September). Dehydration. Merck Manuals. <https://www.merckmanuals.com/home/child-health/child/child-dehydration>.
8. Mayo Clinic. (2021, March 26). Colon polyps.
9. Mayo Clinic. (2022, August 22). Inflammatory Bowel Disease. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/symptoms-causes/yc20220822>.
10. Wagstaff, A.B., Durr, C.C., Chan, R.S., & Cohen, J.P. (2020). Colonic fluid and electrolyte transport (2020): An update. <https://doi.org/10.1002/lsm2.1213>.
11. Cohen, B., & Satchell, C.M. (2022). Secretory Diarrhea: A Review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8810000/>.
12. Water Science School. (2022, May). The Water We Drink and Our Human Body. USGS. <https://www.gsp.gov/education/education-school/education/education-human-body/>.

Cette infographie a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de :

