

INFORMATION PATIENT · ESTOMAC ET INTESTINS

Douleur au ventre

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une douleur au ventre. Le médecin vous a examiné(e) et a fait les examens nécessaires aujourd'hui. Nous n'avons trouvé aucun signe de problème grave qui demande de vous garder à l'hôpital. Cette fiche explique comment vous soigner à la maison.

De quoi s'agit-il ?

Une douleur au ventre a de nombreuses causes, par exemple un virus de l'estomac, des gaz, une constipation, des règles douloureuses ou une infection urinaire. Souvent, on ne trouve pas de cause précise, et la douleur passe toute seule en quelques jours. Parfois, un problème qui débute, comme une appendicite, ne se montre que plus tard. C'est pourquoi il est important de surveiller les signes d'alerte ci-dessous.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous, et buvez souvent de petites gorgées d'eau ou de liquides clairs.
- Mangez de petits repas simples quand vous vous sentez prêt(e). Évitez les aliments gras, épicés et l'alcool.
- Une compresse chaude (pas brûlante) sur le ventre peut calmer les crampes.
- Notez la douleur : où elle se trouve, son intensité, et si elle s'améliore ou s'aggrave.
- Ne conduisez pas et ne prenez pas de grandes décisions si la douleur ou un médicament vous rend somnolent(e).

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Ne prenez pas des antidouleurs forts que vous avez chez vous, sauf si un médecin vous l'a dit. Ils peuvent cacher les signes d'aggravation.
- Si on vous a remis une ordonnance, prenez les médicaments exactement comme c'est écrit sur l'étiquette.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans les 1 à 2 jours si la douleur n'est pas partie.
- Revenez plus tôt si la douleur change, ou si vous n'allez pas mieux comme prévu.
- Emportez cette fiche et les résultats de vos examens.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur au ventre intense ou qui s'aggrave sans cesse**
- **Vomissements continus, ou vous ne gardez aucun liquide**
- **Selles noires ou avec du sang, ou vomissements de sang**
- **Ventre dur et gonflé, ou fièvre avec la douleur**
- **Vous vous évanouissez, ou vous avez de forts vertiges ou une confusion**
- **Vous êtes enceinte ou pourriez l'être, et vous avez une douleur avec des saignements**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.