

Chapitre 22

Les maladies des personnes âgées

Nous allons voir ici les maladies les plus fréquentes chez les personnes de plus de 40 ans et les maladies des vieux.

1 Résumé des maladies déjà traitées dans d'autres chapitres

1.1 Troubles de la vue (voir aussi chapitre 15).

Il est normal qu'au-dessus de 40 ans on ait du mal à voir de près. Souvent il faut des lunettes spéciales pour ce trouble (voir page [325](#)).

Toute personne de plus de 40 ans doit être attentive aux signes de glaucome, car on peut devenir aveugle si la maladie n'est pas soignée à temps (voir page [322](#)). Dès les premiers soupçons de glaucome, il faut aller en consultation.

Les cataractes et les "étincelles" sont aussi des problèmes fréquents de la vieillesse.

1.2 Affaiblissement, crampes d'estomac et malnutrition

Il est normal qu'en vieillissant on n'ait plus l'énergie de la jeunesse, mais l'affaiblissement augmente si la personne ne mange pas bien. Les crampes d'estomac chez les personnes âgées sont souvent dues à la malnutrition. Les personnes âgées doivent manger des aliments riches tous les jours, même en petite quantité ; l'important c'est la qualité des aliments.

1.3 Gonflement des pieds (voir page [260](#))

Cela peut être dû à plusieurs maladies, mais chez les personnes âgées, la plupart du temps, c'est dû à des troubles de la circulation ou à des problèmes cardiaques (voir page [436](#)). Quelle que soit la cause, **l'élévation des pieds est le meilleur traitement**. Marcher aide aussi, mais ne passez pas beaucoup de temps debout ou assis avec les pieds vers le bas. Levez les pieds en haut aussi souvent que possible.



1.4 Plaies chroniques et ulcères sur les pieds et les jambes (voir page [311](#))

C'est dû à des troubles de la circulation causés souvent par la présence de varices (voir page [258](#)). On peut aussi soupçonner le diabète (voir page [194](#)). Pour d'autres possibilités, voir page [20](#).

Les plaies ou ulcères dus à la mauvaise circulation sont très difficiles à guérir.

La plaie doit être le plus propre possible. La laver à l'eau bouillie, changer souvent le pansement. Soigner la plaie au moindre signe d'infection selon les instructions à page [88](#).

En position assise ou couchée, maintenir le pied en hauteur.

Bon



Meilleur



1.5 Difficulté pour uriner (voir page [341](#))

Les hommes âgés qui ont du mal à uriner ou qui perdent des gouttes d'urines ont probablement des problèmes avec leur prostate. Allez à la page [235](#).

1.6 Toux chronique (voir page [242](#))

Une personne âgée qui tousse beaucoup doit arrêter de fumer et aller en consultation.

Si pendant sa jeunesse il a eu des symptômes de tuberculose, ou s'il a craché du sang, on doit penser à une tuberculose.

Si en même temps que la toux, il fait de "l'asthme", s'il est essoufflé, ou si ses pieds gonflent aussi, il est probable qu'il s'agisse d'une maladie du cœur (voir page suivante).

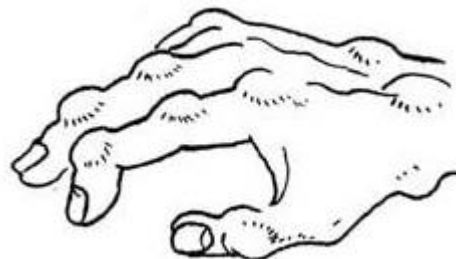


1.7 Les rhumatismes (voir page [253](#))

De nombreuses personnes âgées souffrent de rhumatismes.

Comment les soulager :

- mettre au repos les articulations douloureuses ;



- appliquer des compresses d'eau chaude (page [288](#)) ;
- prendre des calmants, comme l'aspirine, 2 ou 3 comprimés jusqu'à 6 fois par jour, avec beaucoup d'eau, et des antiacides, de lait ou avec un peu de bicarbonate. Les prendre au milieu du repas. On peut aussi écraser les comprimés avant de les avaler ;
- il est important de faire bouger suffisamment les articulations malades pour éviter la raideur articulaire.

2 D'autres maladies que l'on trouve essentiellement chez les personnes âgées

2.1 Maladies du cœur

Les maladies du cœur sont plus fréquentes chez les personnes âgées, en particulier chez ceux qui sont gros, qui fument, ou qui ont une pression artérielle élevée. Les hommes et les femmes partagent bon nombre de mêmes signes indiqués ci-dessous, mais les femmes ont le plus souvent une fatigue inexplicée, des problèmes de sommeil, et l'essoufflement. Les femmes sentent aussi une douleur ou une pression dans la poitrine plus que les douleurs aiguës ressenties par les hommes.

Signes de maladie du cœur :

Angoisse et essoufflement lorsqu'on fait un effort physique ; ou des attaques qui ressemblent à l'asthme, plus fortes en position couchée.

Pouls très rapide, très faible ou irrégulier.

Gonflement des pieds qui empire les après-midis



Essoufflement sans avoir fait de l'exercice, fatigue inexplicée, faiblesse, étourdissements.

Douleur dans la poitrine à l'épaule ou au bras gauche lorsqu'on fait un effort physique. Disparaît après 1 ou 2 minutes de repos (angine de poitrine).

Une douleur aiguë, comme un poids énorme dans la poitrine, ne se calme pas vite, malgré le repos (attaque cardiaque).

Chez les femmes, un sentiment comme l'indigestion, des nausées, moiteur, des spasmes, des douleurs de la mâchoire (attaque cardiaque).

Traitement :

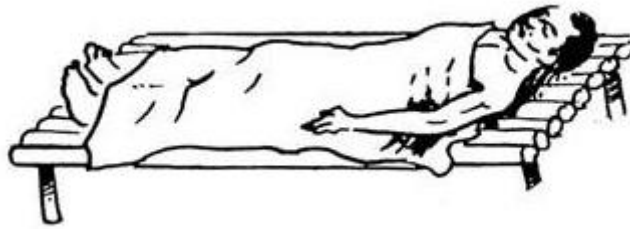
- Les nombreuses maladies du cœur nécessitent des médicaments qui sont d'un emploi très délicat. Si on soupçonne une maladie du cœur, il faut aller en consultation. Il est important d'avoir les médicaments appropriés en cas de besoin.
- Une personne malade du cœur ne devrait pas travailler dur au point d'avoir du mal à respirer. Cependant, faire des exercices régulièrement aide à prévenir les crises cardiaques.
- Eviter la nourriture grasse. Si la personne est grosse, elle doit perdre du poids. En outre, ils ne devraient pas fumer ou boire de l'alcool.



- Si elle a un asthme cardiaque ou si ses pieds sont enflés, elle doit manger sans sel pour le restant de ses jours.
- Prendre un comprimé d'aspirine par jour peut aider à prévenir une crise cardiaque ou un AVC.
- En cas d'angine de poitrine ou d'infarctus, le malade doit rester allongé, dans un endroit aéré, jusqu'à ce que la douleur passe.

Si la douleur de poitrine est très intense, si elle ne disparaît pas assez vite malgré le repos, et

surtout s'il y a des signes de choc (voir page [77](#)), le cœur est probablement très atteint. Le malade doit rester couché pendant une semaine et au repos total pendant 1 mois. **Demander l'aide d'un médecin au plus vite.**



Prévention : voir la page suivante

2.2 Quelques mots aux jeunes qui veulent rester en bonne santé quand ils sont vieux

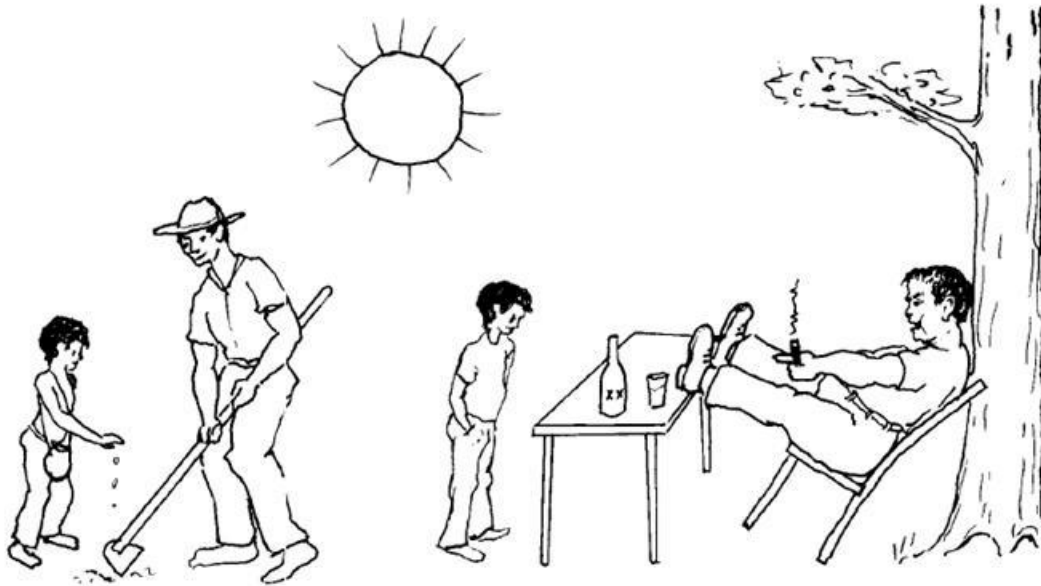
Bon nombre de problèmes de santé dans le cas des personnes âgées ou moins âgées, y compris l'hypertension artérielle, le durcissement des artères, les maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux, résultent de la façon dont une personne a vécu sa vie : ce qu'elle mangeait, et buvait, ou bien si elle fumait quand elle était plus jeune. Vos chances de vivre et de rester en bonne santé plus longtemps sont plus grandes si vous suivez les recommandations suivantes :

1. Manger assez d'aliments nutritifs, mais pas trop riches, gras, ou trop salés.
2. Éviter l'embonpoint. Utiliser de l'huile végétale plutôt que de la graisse animale pour la cuisson.
3. Ne pas boire beaucoup de boissons alcoolisées.
4. Ne pas fumer.
5. Rester physiquement et mentalement actif.
6. Essayer d'obtenir suffisamment de repos et de sommeil.
7. Apprendre à se détendre et à traiter positivement les choses qui inquiètent ou dérangent.

La pression artérielle élevée (p. [125](#)) et le durcissement des artères (artériosclérose), qui sont les principales causes des maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, peuvent généralement être évités ou réduits en faisant les choses recommandées ci-dessus.

L'abaissement de l'hypertension artérielle est important dans la prévention des maladies du cœur et d'AVC. Les personnes qui ont une pression artérielle élevée devraient se faire examiner de temps en temps et prendre des mesures pour la baisser. Pour ceux qui ne réussissent pas à

faire baisser leur tension artérielle en mangeant moins (si elles sont en surpoids), ce qui peut aider c'est renoncer à fumer, faire plus d'exercices et apprendre à se détendre, et finalement prendre des médicaments pour baisser la pression artérielle (de antihypertenseurs).

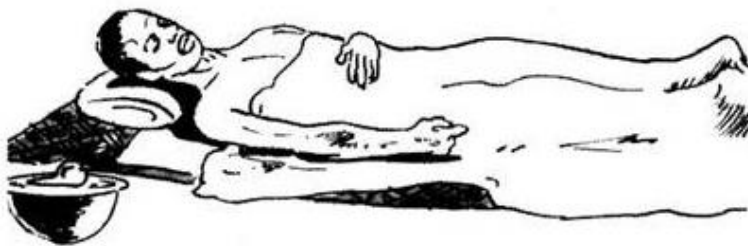


Lequel de ces deux hommes est susceptible de vivre plus longtemps et être en bonne santé dans sa vieillesse ?

Lequel est susceptible de mourir d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral ? Pourquoi ? Combien de raisons pouvez-vous évoquer ?

2.3 Ischémie et embolie cérébrales (accidents vasculaires cérébraux)

Chez les personnes âgées les accidents vasculaires cérébraux proviennent généralement d'un caillot de sang ou d'un saignement dans le cerveau. Le mot accident est utilisé parce que cette condition frappe souvent sans avertissement. La personne peut soudainement tomber, ayant perdu connaissance. La respiration devient rapide et rauque, le pouls est fort et lent. Elle peut reprendre connaissance en quelques minutes, quelques heures ou quelques jours.



Si elle survit, elle peut avoir du mal à parler, des troubles de la vue ; un côté du visage ou du corps peut rester paralysé.

Dans une attaque moins grave, certains de ces mêmes problèmes peuvent se produire sans perte de conscience. Parfois, les difficultés causées par un AVC diminuent, et la condition de la personne s'améliore avec le temps.

Traitement :

Coucher le malade, la tête un peu plus haute que les pieds. S'il a perdu connaissance, placer sa tête sur un côté, afin que la glaire puisse sortir par la bouche, plutôt que d'aller dans ses poumons. Ne lui administrer aucune nourriture, boisson, ou médicament tant que le médecin n'a pas donné son avis (voir page [122](#), la personne qui a perdu connaissance).

Après une embolie, si le malade a une paralysie d'un côté, on doit lui apprendre à se servir de l'autre main, à marcher avec une canne... Le malade doit éviter les efforts physiques excessifs et les accès de colère.

Prévention : Voir la page précédente.

Remarque : Si une personne jeune ou âgée se trouve soudainement paralysée d'un côté du visage, sans d'autres signes d'accident vasculaire cérébral, il s'agit probablement d'une paralysie temporaire du nerf facial (paralysie de Bell). Elle partira généralement d'elle-même dans quelques semaines ou quelques mois. La cause n'est généralement pas connue. Aucun traitement n'est nécessaire, mais les compresses imbibées d'eau chaude peuvent aider. Si un des yeux ne se ferme pas complètement, le bander fermement la nuit pour éviter les dommages causés par la sécheresse.

2.4 La surdité

Pour la surdité qui s'installe petit à petit, avec les années, sans douleur ou autres symptômes, il n'y a souvent rien à faire. Elle se produit souvent chez les hommes âgés de plus de 40 ans. Parfois, la surdité est causée par des infections de l'oreille (voir p. [309](#)), une blessure à la tête, ou un bouchon de cire sèche. Pour plus d'informations sur la façon d'enlever la cire d'oreille, voir p. [405](#).

Surdité avec le bourdonnement des oreilles et les vertiges

Si une personne âgée est sourde par moments, avec des vertiges et des bourdonnements dans l'oreille, elle souffre probablement de vertiges de Ménière. Elle peut également avoir des nausées ou des vomissements, et peut beaucoup transpirer. Elle doit prendre un antihistaminique, tels que le diménhydrinate (*Dramamine*, p. [386](#)) et s'allonger jusqu'à ce que les symptômes se calment. S'il n'y a pas d'amélioration rapide, ou si les symptômes se présentent souvent, il faut aller en consultation.

2.5 Troubles du sommeil

Il est normal que les personnes âgées dorment moins que les jeunes, et qu'elles passent des heures sans dormir. Pendant la nuit, les personnes âgées peuvent passer des heures sans pouvoir s'endormir.

Il existe des médicaments pour dormir, mais il vaut mieux ne pas s'en servir si on n'en a pas absolument besoin.

Voici quelques conseils pour dormir :

- Faire de l'exercice pendant la journée.
- Eviter le café, le thé, surtout l'après-midi ou le soir.
- Prendre un verre de lait chaud ou du lait avec du miel avant d'aller au lit.
- Se laver à l'eau tiède avant de se coucher.
- Une fois dans le lit, essayer de détendre, d'abord, les différentes parties du corps, ensuite le corps entier, et enfin calmer l'esprit en se souvenant de ses bons moments.
- Si malgré cela le sommeil ne vient pas, prendre un comprimé d'un *antihistaminique* tel que la prométhazine (*Phenergan*, p. [385](#)) ou le diménhydrinate (*Dramamine*, p. [386](#)) une demi-heure avant de se coucher. Avec ce type de produit, il y a moins d'accoutumance qu'avec les somnifères.

3 Maladies plus fréquentes chez les gens âgés de plus de quarante ans

3.1 Cirrhose du foie

On trouve cette maladie chez des hommes de plus de 40 ans qui s'alimentent mal et qui boivent beaucoup d'alcool, mais malheureusement aussi chez de plus jeunes qui ne boivent pas, surtout en Afrique. Souvent c'est à la suite d'une hépatite virale grave.

Signes :

- Elle peut se présenter d'une manière semblable à l'hépatite, avec affaiblissement, perte de l'appétit, maux de ventre, ou une douleur sur le côté droit de la personne, juste en dessous des côtes.
- À mesure que la maladie gagne du terrain, le malade maigrit de plus en plus. Parfois on vomit du sang. Dans des cas graves, le ventre se gonfle comme celui d'une femme enceinte, plein de liquide, les pieds sont enflés, les yeux et la peau deviennent jaunes.

Traitement :

Une cirrhose avancée est très difficile à soigner car il n'existe pas de médicament pour traiter cette maladie. La plupart des malades en meurent. C'est pour cette raison que, **dès les premiers signes de cirrhose**, il faut aller en consultation. Observer en plus les règles suivantes :

- Ne plus jamais boire d'alcool. L'alcool est un poison pour le foie.
- Manger le mieux possible : Des légumes, des fruits, et des protéines (p. [110](#) et [111](#)). Mais ne pas manger beaucoup de protéines (viande, œufs, poissons, etc.) parce que cela fait travailler beaucoup le foie, déjà endommagé.

Si les pieds sont enflés, manger très peu salé.

La prévention de cette maladie est facile : **Ne pas boire beaucoup d'alcool.**

3.2 Problèmes de la vésicule biliaire

La vésicule biliaire est un petit sac attaché au foie. Il stocke un liquide vert au goût amer appelé la bile, qui aide à digérer les aliments gras. Les maladies de la vésicule et des voies biliaires se retrouvent souvent chez les grosses femmes de plus de 40 ans, et chez les personnes atteintes de diabète.

Signes :

- Une douleur aiguë au bord de la cage thoracique droite ; parfois on la sent jusqu'au côté droit du dos.
- Souvent la douleur attaque après les repas, elle peut provoquer des nausées.
- Il y a parfois de la fièvre,
- Il y a parfois de la coloration jaune du blanc des yeux (jaunisse).



Traitement :

- Pour calmer la douleur, prendre de l'ibuprofène. L'aspirine est en général insuffisante.
- S'il y a de la fièvre, prendre de l'ampicilline (voir page [352](#)).
- Dans des cas très aigus ou chroniques, aller chercher l'aide d'un médecin. Parfois il y a besoin d'opérer.
- Les personnes grosses qui souffrent de la vésicule doivent éviter la nourriture grasse, manger modérément et essayer de perdre du poids (voir page [193](#)).

“Faire de la bile” : on dit souvent que les personnes qui se mettent facilement en colère sont des “bilieux”. En général, le fait que ces gens soient coléreux n'a rien à voir avec un quelconque trouble de la bile. Toutefois, les personnes qui souffrent de la maladie de la vésicule biliaire vivent souvent dans la peur d'un retour de cette douleur sévère et peut-être est-ce pour cette raison qu'elles sont irritables et s'inquiètent continuellement pour leur santé. En fait, le terme “hypocondriaque” qui signifie se soucier constamment de sa propre santé provient de “hypo”, signifiant moins, et “chondrium”, qui veut dire nervure, se référant ainsi à la position de la vésicule biliaire !

4 Accepter la mort

Les personnes âgées sont souvent mieux préparées à accepter leur mort prochaine, que le sont ceux qui les aiment. Les personnes qui ont vécu pleinement n'ont généralement pas peur de mourir. La mort est, après tout, la fin naturelle de la vie.

Nous faisons souvent l'erreur d'essayer de garder une personne mourante en vie aussi longtemps que possible, quel que soit le coût. Parfois, cela ajoute à la souffrance et au stress de la personne et de sa famille. Il y a de nombreuses occasions où il est plus gentil de ne pas aller chercher "une meilleure médecine" ou un "meilleur médecin", mais simplement rester auprès de la personne mourante et la soutenir. Lui faire savoir que vous êtes heureux et reconnaissant pour tout le temps, la joie et la douleur que vous avez partagé avec elle, et que vous aussi, vous êtes en mesure d'accepter sa mort. Dans les dernières heures, l'amour et l'acceptation feront beaucoup plus de bien que les médicaments.

Les personnes âgées ou souffrantes de maladies chroniques préfèrent souvent être à la maison, dans un environnement familial entourées de ceux qu'elles aiment, plutôt que d'être dans un hôpital. Parfois, cela peut signifier que la personne va mourir plus tôt. Mais cela n'est nécessairement pas une mauvaise chose. Nous devons être tout aussi sensibles aux sentiments et aux besoins de la personne qu'aux nôtres. Parfois, une personne qui est en train de mourir souffre beaucoup plus, sachant que le prix pour le maintenir en vie malgré tout, va emmener sa famille à s'endetter ou contraindre ses enfants à la faim. Elle pourrait demander l'autorisation de mourir, et il y a des moments où cela peut être la décision la plus sage.

Pourtant, certaines personnes craignent la mort. Même si elles souffrent, l'appréhension de quitter ce monde qu'elles connaissent les habite. Chaque culture a un système de croyances au sujet de la mort et des idées sur la vie après la mort. Ces idées, ces croyances et ces traditions peuvent offrir un certain réconfort pour faire face à la mort. La mort peut survenir soudainement et de façon inattendue, ou bien, elle peut être attendue depuis longtemps. Aider quelqu'un que nous aimons à accepter et à se préparer à sa mort prochaine n'est pas quelque chose de facile. Souvent, le plus que nous puissions faire, c'est d'offrir notre soutien, de la gentillesse et de la compréhension.

La mort d'une jeune personne ou d'un enfant n'est jamais facile. Dans ce cas, la bonté et l'honnêteté sont très importantes. Un enfant ou, en général, quelqu'un qui meurt sait souvent qu'il va mourir, d'une part par ce que son corps le lui dit, et d'autre part par la peur ou le désespoir qu'il lit chez ceux qui l'aiment. Qu'elle soit jeune ou vieille, si une personne mourante vous demande la vérité, dites-la-lui, mais doucement, tout en laissant un peu de place à l'espoir. Pleurez si besoin est, mais faites-lui savoir que même si vous l'aimez, et parce que vous l'aimez, vous avez la force de la laisser vous quitter. Cela va lui donner la force et le courage d'accepter de vous quitter. Mais pour vous faire comprendre, vous n'avez même pas besoin des mots ; il suffit de montrer ce que l'on ressent.

Nous mourrons tous. Peut-être la tâche la plus importante du soignant est d'aider les gens à accepter la mort quand elle ne peut ou ne devrait plus être évitée, et aider à soulager la souffrance de ceux qui vivent encore.