

QUAND ALERTER L'ÉQUIPE MÉDICALE?	
<p>Alerter l'équipe médicale dans les conditions suivantes et en l'absence de recommandations médicales spécifiques</p>	<p>Symptômes évocateurs d'une infection</p> <ul style="list-style-type: none"> > Température > 38,5 °C > Toux, douleur de gorge, douleur pour uriner, diarrhée avec fièvre <p>Symptômes évocateurs d'une hypertension</p> <ul style="list-style-type: none"> > Maux de tête, bourdonnements d'oreille et/ou vertiges > Augmentation des chiffres lors d'une prise de tension <p>Symptômes évocateurs d'un trouble cardiaque ou d'une rétention d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> > Perte de connaissance, palpitations > Gonflement des chevilles, des pieds ou des jambes, difficultés respiratoires > Prise de poids rapide et inexplicable <p>Troubles digestifs</p> <ul style="list-style-type: none"> > En cas de perte de poids importante et/ou rapide > Diarrhées très fréquentes, plus de 4 selles par jour > Douleur intense dans le ventre <p>Symptômes évocateurs d'un syndrome de lyse</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coloration de vos urines, > Diminution de la quantité d'urine éliminée > Douleur sur un côté en dessous des côtes
COMMENT PRÉVENIR LES EFFETS INDÉSIRABLES?	
Infection	<p>Évitez de vous rendre dans les lieux à risque (foule, contact personnes malades...).</p> <p>Une vaccination contre la grippe et le pneumocoque peut vous être recommandée : elle vous protégera.</p>
Suivi de la tension	<p>Une tension élevée doit être corrigée. Une mesure de la tension artérielle est recommandée régulièrement. Les pharmaciens peuvent vous aider à la prise de votre tension. Vous pouvez aussi demander à le faire vous-même grâce à un auto-tensiomètre.</p>
Poids	<p>Surveillez régulièrement votre poids en cas de troubles digestifs ou de rétention d'eau.</p>
Soins de la peau	<p>Privilégiez pour la toilette un savon doux et un agent hydratant, un séchage par tamponnement.</p> <p>Évitez toute utilisation de produits irritants.</p> <p><i>Pour se protéger du soleil, utilisez un écran total et évitez les expositions.</i></p>
Fatigue	<p>Privilégiez des activités qui procurent un bien-être, en particulier une activité physique adaptée et régulière : marche, jardinage, nage, vélo, sport...</p> <p>Alternez période d'activité et de repos.</p>
Rétention d'eau (gonflement des membres)	<p>Évitez les vêtements, chaussettes et chaussures trop serrés.</p> <p>Surélevez vos pieds. Surveillez régulièrement votre poids.</p>
COMMENT ADAPTER SON ALIMENTATION?	
Diarrhées	<p>Privilégiez une alimentation pauvre en fibres. Consommez de préférence des féculents, des carottes, des bananes.</p> <p>Évitez de consommer des fruits et légumes crus, des laitages, du café et de l'alcool.</p> <p>Buvez de l'eau de façon abondante.</p>
Nausées	<p>Privilégiez une alimentation fragmentée en plusieurs repas légers, des aliments liquides et froids.</p> <p>Limitez les aliments gras, frits et épicés.</p>
Rétention d'eau	<p>Privilégiez une alimentation pauvre en sel.</p>

