

# Vieillesse et hémophilie

Par Hilary Hamilton

Février 2022



Les personnes atteintes de troubles de la coagulation présentent maintenant les mêmes affections médicales liées à l'âge que la population générale. Les avancées en matière d'implantation de centres de traitement de l'hémophilie et la mise en œuvre du traitement à domicile ont permis d'accroître l'espérance de vie des personnes vivant avec l'hémophilie. Il est préférable de se renseigner et d'entretenir des liens étroits avec votre équipe de traitement de l'hémophilie. En effet, le vieillissement s'accompagne de nouveaux défis, et l'intervention de médecins de différentes spécialités peut être nécessaire pour obtenir les meilleurs soins.

## Maladies articulaires

Le traitement prophylactique par facteur de remplacement visant à prévenir les épisodes d'hémorragie est le traitement de référence pour les personnes atteintes d'hémophilie grave dans les pays industrialisés depuis le début des années 1990. Ce traitement n'était toutefois pas disponible ou il était offert sur demande seulement. Les personnes atteintes d'hémophilie aujourd'hui âgées de 65 ans et plus ont donc eu un accès limité à ce traitement pendant leur enfance et jusqu'à l'âge adulte. Par conséquent, l'arthropathie hémophile des coudes, des genoux et des chevilles est fréquente et peut entraîner des douleurs, une réduction de l'amplitude de mouvements, une déformation des articulations et une faiblesse musculaire.



### Conseils pour prendre en charge les maladies articulaires :

- **Physiothérapie et réadaptation :** le programme doit être adapté à la prise en charge des patients atteints d'hémophilie et comprendre des entraînements de souplesse et de musculation, ainsi que des exercices d'équilibre et fonctionnels visant à rétablir ou à préserver la fonction articulaire et musculaire.
- **Prise en charge de la douleur :** on peut atténuer la douleur aiguë causée par un saignement dans une articulation ou un muscle par l'administration immédiate de concentrés de facteur de coagulation afin d'endiguer le saignement, par l'administration d'antidouleurs et par l'adoption de mesures complémentaires, telles que l'immobilisation, la compression et le port d'attelles pour atténuer la douleur, le cas échéant.

## Maladies virales

L'inactivation virale des concentrés de facteurs dérivés du plasma n'a été introduite qu'en 1985. Avant cela, les personnes atteintes d'hémophilie contractaient souvent des infections virales comme le VIH et l'hépatite C. Malgré les nouveaux traitements antiviraux de ces deux infections, les personnes âgées atteintes d'hémophilie peuvent continuer de présenter des maladies hépatiques ou rénales chroniques en raison de l'évolution potentielle de la maladie.

### Conseils pour prendre en charge une maladie virale :

- **Surveillance régulière :** des analyses sanguines régulières, des tests de la fonction hépatique ou des biopsies peuvent être nécessaires.
- **Évitement de l'alcool, du tabac et des drogues illicites :** ces substances sont difficiles à métaboliser et à éliminer de l'organisme pour le foie et les reins.
- **Connaissances des médicaments :** parlez à votre équipe de traitement de l'hémophilie ou à votre pharmacien avant de prendre de nouveaux médicaments.
- **Alimentation saine :** adoptez une saine alimentation et maintenez un poids santé. Limitez votre consommation de sucre, de sel et de potassium. Optez pour des repas à faible teneur en gras et en cholestérol.
- **Approfondissement des connaissances :** faites-vous l'avocat de votre santé en posant des questions, en faisant des recherches et en découvrant les ressources offertes.

## Maladie cardiovasculaire

Les personnes atteintes d'hémophilie présentent un risque d'hypertension nettement plus élevée que la population générale. Il a également été démontré que l'accumulation de plaques dans les artères (athérosclérose) chez les personnes atteintes d'hémophilie est semblable à celle de la population générale. Les personnes atteintes d'hémophilie grave, modérée et légère peuvent présenter une maladie cardiaque ischémique manifeste.

Des examens réguliers, des tests de dépistage courants et la réduction des risques cardiovasculaires sont importants pour la détection précoce et la prise en charge de tout signe ou symptôme.



### Conseils pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire :

- Maîtrisez votre pression artérielle.
- Surveillez vos taux de cholestérol et de triglycérides.
- Maintenez un poids santé.
- Mangez sainement.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Ne fumez pas.
- Gérez votre stress.
- Prenez en charge votre diabète.
- Assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil.

## Santé mentale

Des problèmes de santé supplémentaires, une douleur chronique, des visites fréquentes à l'hôpital ou des rendez-vous avec votre médecin peuvent affecter votre santé émotionnelle et mentale. Vous pouvez vous sentir dépassé et commencer à vous sentir déprimé, à avoir peur de ce qui va arriver, à ressentir de la colère ou de la frustration. Ces sentiments sont courants chez les personnes qui sont atteintes de maladie chronique et qui vieillissent.

### Conseils pour aider à garder un état d'esprit sain :

- **Renseignez-vous :** apprenez à connaître les affections et les maladies qui nuisent à votre santé et à votre vie. Cela vous aidera à avoir un sentiment d'autonomie et à défendre vos intérêts.
- **Notez vos questions :** dressez une liste de vos questions pour vous souvenir de les poser à votre médecin ou à d'autres professionnels de la santé.
- **Diminuez les sources de stress dans votre vie :** le stress peut se manifester de nombreuses façons et avoir des effets néfastes sur votre système immunitaire et votre pression artérielle.
- **Communiquez ouvertement avec les membres de votre équipe médicale :** entretenez une relation avec l'équipe qui traite votre hémophilie et demandez toujours de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- **Riez souvent :** entourez-vous de personnes que vous aimez ou faites des activités que vous aimez.

Il est important d'avoir accès à une éducation en matière de santé et à des stratégies préventives pour réduire le risque ou l'effet des maladies liées à l'âge. Parlez à votre équipe médicale des moyens de rester en bonne santé en vieillissant.

## À propos de l'auteure



Hilary est infirmière autorisée à la Northern Alberta Bleeding Disorders Clinic. Elle a obtenu son baccalauréat en sciences infirmières en 2009 à l'Université de l'Alberta. Elle est responsable de l'évaluation, de la planification, de la mise en œuvre et de la coordination des soins aux adultes et aux enfants atteints de troubles de

la coagulation et de troubles sanguins rares. Elle travaille en étroite collaboration avec les patients dans le cadre de programmes de perfusion à domicile. Hilary est une personne-ressource active et une source d'information éducative sur les troubles de la coagulation pour les patients, les membres de leur famille, les autres professionnels de la santé et la communauté.