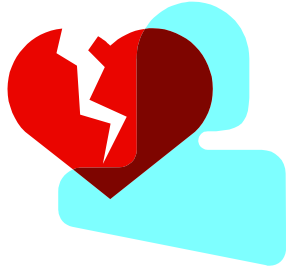


Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?



Avoir une insuffisance cardiaque veut dire que le cœur ne fonctionne plus correctement. Il ne peut donc plus effectuer son travail efficacement et fournir via le sang suffisamment d'oxygène et d'éléments nutritifs au reste du corps.

Dans l'insuffisance cardiaque, le cœur est fatigué, usé et cela a des répercussions sur l'ensemble de l'organisme et plus précisément sur le fonctionnement des autres organes comme par exemple le rein, les poumons, le cerveau et même également sur l'activité des muscles du corps.

Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque ?

Elles sont multiples. Le plus souvent, c'est une maladie cardiovasculaire comme l'infarctus ou l'hypertension artérielle qui la provoque. Mais des virus, l'alcool, ou d'autres causes encore peuvent expliquer cette maladie.

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque ?

Au début de la maladie, c'est surtout en faisant des efforts physiques importants ou lorsqu'une autre maladie s'ajoute que le patient ressent des signes liés à l'insuffisance cardiaque. Mais, cette maladie est évolutive et progresse dans le temps. Ces symptômes peuvent donc, par la suite, apparaître même lors d'efforts légers.

- Essoufflement
- Fatigue
- Gonflement des chevilles et des pieds
- Prise de poids
- Position couchée mal supportée
- Douleurs abdominales
- Palpitations cardiaques (le cœur bat plus vite)

Peut-on guérir de cette maladie ?

L'insuffisance cardiaque ne se guérit pas mais peut être traitée efficacement. Le traitement a pour objectifs d'améliorer la qualité de vie du patient en contrôlant au mieux les symptômes de la maladie et en ralentissant sa progression pour prolonger la vie.

Prendre ses médicaments régulièrement est très important mais ce n'est pas suffisant : il faut également bien se prendre en charge en respectant certaines règles d'hygiène de vie mais aussi en aidant votre médecin en contrôlant certains de vos paramètres comme votre poids, l'apparition de gonflement de vos pieds,...

Règles d'or pour vivre avec l'insuffisance cardiaque

Prendre régulièrement vos médicaments sans arrêter de vous-même, même si vous vous sentez mieux !

Faire attention au sel

- Pas de salière à table
- Pas ajouter de sel dans la préparation et la cuisson
- Bien choisir ses aliments
- Eviter les médicaments effervescents !



Se peser régulièrement, toujours dans les mêmes conditions

Limiter les apports de liquide : boire entre 1l et 1,5l par jour, tous liquides compris. Ni plus, ni moins !!



Eviter les toxiques : tabac, alcool,...

Adopter une position confortable pour dormir (ajouter des oreillers supplémentaires si nécessaire pour soulever la tête)

Faire de l'exercice régulièrement mais surtout modérément (marche, nage,...)

Pratiquer les activités sexuelles avec prudence

Consulter régulièrement son médecin traitant et son cardiologue

Signaler à un professionnel de santé l'apparition de nouveaux signes ou l'aggravation de symptômes déjà présents (essoufflement, prise de poids,...)



Mon traitement

Médicament	Dose	Matin	Midi	Soir	Coucher	Remarques

Mes paramètres

Date	Poids	Tension	Pouls	Plaintes (fatigue, nausée, douleur au ventre, pieds gonflés, essoufflement, mal à la poitrine, palpitations,...)

Ma prochaine visite chez le médecin :