

Qu'est-ce qu'une insuffisance cardiaque?

- L'insuffisance cardiaque survient lorsque le cœur ne réussit pas à pomper assez de sang dans le corps.
- L'insuffisance cardiaque est un important problème de santé médical pouvant aller de léger à grave.
- L'insuffisance cardiaque ne se guérit pas, mais les médicaments peuvent aider votre cœur à travailler plus efficacement et vous aider à mieux vous sentir.

Prenez vos médicaments pour insuffisance cardiaque tels qu'ils ont été prescrits.

- Certains médicaments pourraient empêcher l'insuffisance cardiaque de s'aggraver.
- Il pourrait falloir plusieurs semaines avant que vous ne ressentiez les effets des médicaments.
- Consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne avant de cesser de prendre un de vos médicaments.

Pour bien gérer l'insuffisance cardiaque, il est très important de prêter attention aux changements qui surviennent.

- Une prise de poids soudaine peut être un signe précoce d'accumulation de liquide.
- Une perte de poids soudaine peut indiquer que vous perdez trop de liquide.
- Si vous remarquez un changement de poids soudain ou tout autre signe d'aggravation de l'insuffisance cardiaque (voir au verso), appelez votre médecin ou votre infirmière praticienne immédiatement.
- Votre médecin ou votre infirmière praticienne pourrait avoir à changer vos médicaments.

Choisissez le bon régime alimentaire

- Mangez des aliments faibles en sel (sodium), en gras et en cholestérol. N'ajoutez pas de sel à votre nourriture.

Limitez votre consommation de sel (sodium)

- Le sel (sodium) agit comme une éponge et entraîne une accumulation de liquide dans le corps.
- L'excès de liquide peut entraîner l'enflure, une sensation de plénitude dans le ventre ou un essoufflement accru.

Ne buvez pas plus de 6 à 8 tasses de liquide par jour.

(Exemples de liquides : eau, soupe, café, thé, lait, boissons gazeuses, Jell-O, pouding et crème glacée)

- Chez les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, le corps peut retenir plus de liquide.
- L'excès de liquide peut entraîner l'enflure, une sensation de plénitude dans le ventre ou un essoufflement accru.

Faites de l'exercice selon les directives de votre médecin ou de votre infirmière praticienne.

- Vous vous sentirez moins fatigué et moins essoufflé.
- La marche est un des meilleurs exercices que vous puissiez faire.
- Reposez-vous si vous êtes plus essoufflé que d'habitude, vous avez des douleurs à la poitrine ou vous ne vous sentez pas bien.

Si vous avez besoin d'aide pour limiter votre consommation d'alcool ou pour arrêter de fumer, parlez à votre médecin.

- L'alcool peut aggraver l'insuffisance cardiaque.
- Fumer est l'une des pires choses que vous puissiez faire à votre cœur.

Vous avez besoin d'autres renseignements?

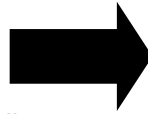
Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne ou à d'autres membres de votre équipe de soins.

Signes et symptômes d'une insuffisance cardiaque

Plan d'action

Je me sens bien.

- Mon poids n'a pas changé.
- Mon appétit est normal.
- Je dors bien.
- Je peux faire de l'exercice et accomplir mes activités quotidiennes comme d'habitude.
- Je n'ai pas de nouveau ballonnement dans le ventre ni d'enflure des pieds, des chevilles ou des jambes.



Que devrais-je faire?

- Me peser tous les matins avant de déjeuner et après être allé aux toilettes. Tenir un registre de mon poids.
- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits.
- Continuer à limiter ma consommation de sel selon les directives.
- Ne pas boire plus de 6 à 8 tasses (2 litres) de liquide par jour.
- Établir un équilibre entre l'exercice et les périodes de repos.

Je ne me sens pas comme d'habitude.

- J'ai pris ou perdu 2 livres (1 kg) en un jour.
- J'ai pris ou perdu 5 livres (2 ou 3 kg) en une semaine.
- J'ai les pieds, les chevilles ou les jambes enflés.
- Je suis plus essoufflé que d'habitude.
- Je manque de souffle quand je m'étends sur le dos.
- Je ressens une plénitude ou un ballonnement dans le ventre
- Je me sens fatigué et faible.
- J'ai des nausées, des vomissements ou la diarrhée.
- Je tousse constamment et je ressens une congestion accrue dans la poitrine.



Que devrais-je faire?

- Appeler mon médecin ou mon infirmière praticienne immédiatement pour lui signaler mes symptômes.
- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits.
- Commencer à prendre de nouveaux médicaments ou changer mes médicaments si on me l'a recommandé.
- Continuer à me peser tous les matins avant de déjeuner et après être allé aux toilettes. Inscrire mon poids sur un calendrier ou dans un registre.
- Limiter ma consommation de sel et de liquide selon les instructions de mon médecin ou de mon infirmière praticienne.
- Si je me sens plus essoufflé quand je suis étendu sur le dos, m'asseoir sur une chaise ou essayer d'ajouter des oreillers quand je m'étends.
- Établir un équilibre entre l'exercice et les périodes de repos.
- **Si mes symptômes n'ont pas diminué au bout de 24 heures, rappeler mon médecin ou mon infirmière praticienne.**
- **Si je ne peux pas joindre mon médecin ou mon infirmière praticienne, me rendre à une clinique sans rendez-vous, à une clinique de soins d'urgence mineure ou à l'hôpital.**

Je suis en danger.

- Je suis extrêmement essoufflé.
- Je produis un crachat mousseux ou rose en toussant.
- Je ne suis pas capable de m'étendre à cause de ma respiration.
- Mon coeur bat très vite.
- Je me sens confus, étourdi ou agité.
- J'ai des douleurs soudaines à la poitrine qui durent plus de 15 minutes, que le repos ou la nitroglycérine ne soulage pas et qui me causent des étourdissements ou un malaise.



Que devrais-je faire?

- **Me rendre au Service des urgences.**
- Apporter mon registre de poids et mes médicaments.