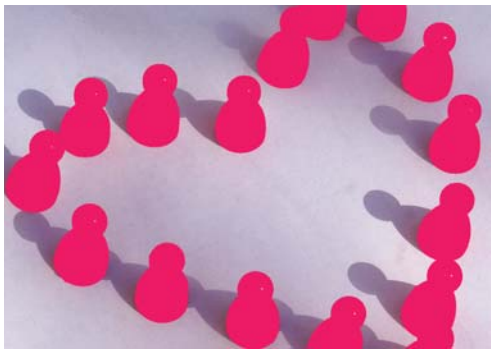
INSUFFISANCE CARDIAQUE : CE QU'IL FAUT SAVOIR



Source : Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

En général, l'insuffisance cardiaque est la conséquence d'autres maladies, comme l'hypertension artérielle ou l'infarctus du myocarde. Ce bulletin s'adresse aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, à leur famille et à leur entourage. Les informations fournies devraient vous aider à vous faire une première idée de la maladie.

QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

Le cœur est un muscle environ gros comme le poing, creux à l'intérieur. Les parois musculaires du cœur sont particulièrement épaisses afin qu'il puisse remplir sa fonction de pompe. A chaque battement, le cœur pompe le sang vers le corps.
En médecine, on parle de défaillance ou d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur n'est pas capable d'approvisionner suffisamment le corps en sang. Le corps est donc moins bien fourni en oxygène.

SYMPTÔMES

Les signes précurseurs d'une insuffisance cardiaque sont :

- Fatigue générale
- Endurance réduite
- Fatigue rapide lors de travaux physiques

Parfois, le corps retient de l'eau. Les chaussettes ou le pantalon serrent plus. La rétention d'eau peut aussi survenir à d'autres endroits du corps. La personne peut ressentir des difficultés respiratoires même lors d'activités mineures. L'essoufflement n'est pas nécessairement dangereux et peut être bien traité. Certains malades ont un seul symptôme, d'autres patients en ont plusieurs. L'insuffisance cardiaque se manifeste chez chaque personne de manière légèrement différente.

TRAITEMENT

Le traitement dépend de la gravité de l'insuffisance cardiaque. Bien souvent, les patients doivent prendre plusieurs médicaments. Il est donc important d'informer rapidement votre médecin des effets secondaires apparus. Outre le traitement médicamenteux, d'autres mesures peuvent être bénéfiques, p. ex. l'utilisation d'un pacemaker (stimulateur cardiaque). Dans certains cas, une opération est également appropriée. Vous pouvez aussi adopter un comportement qui bien souvent permet de réduire nettement les symptômes (voir au dos). Vous trouverez des informations précises sur les différents traitements possibles dans le guide destiné aux patients (voir encadré au dos).

À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Les symptômes d'une insuffisance cardiaque peuvent varier. Outre des phases stables, certaines phases de la maladie peuvent être plus incertaines. Voici une liste des symptômes d'alerte. Si vous les remarquez pour la première fois ou si vous notez une aggravation, contactez votre médecin !

- Prise de poids de plus de 2,5 kg en 7 jours
- Si vos chevilles ou vos jambes enflent
- Si vous faites une crise de tachycardie (palpitations)
- Si votre cœur ne « s'arrête » pas seulement brièvement de battre mais bat de manière irrégulière pendant plusieurs minutes
- En cas de douleurs ou de sensation d'oppression dans la poitrine
- Si vous avez de la fièvre (supérieure à 38,5°C)
- En cas de toux persistante
- En cas de diarrhée aqueuse
- Si vous avez des vomissements
- Si vous avez des difficultés respiratoires
- Si vous devez vous redresser dans votre siège pour respirer plus facilement
- Si vous avez besoin de plusieurs oreillers pour dormir

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Si vous faites ou avez fait de la rétention d'eau, un protocole de contrôle de votre poids est très important. Vous y inscrivez quotidiennement votre poids pendant une certaine période. Si votre poids augmente, cela peut indiquer une dégradation de la fonction cardiaque.

- Demandez à votre médecin la quantité de liquide que vous pouvez boire au quotidien.

- Une alimentation saine pour les insuffisants cardiaques implique d'éviter les aliments très salés. (comme le salami ou les chips). Les plats cuisinés et les mélanges d'épices doivent aussi être évités ou consommés rarement.

- Étant donné que des problèmes graves en cas d'insuffisance cardiaque surviennent souvent en combinaison avec une infection des voies respiratoires, il est recommandé de se faire vacciner chaque année contre la grippe. Demandez à votre médecin les avantages et les inconvénients du vaccin.

- Le sport et les activités physiques ont un impact favorable sur la santé de nombreux patients. Les symptômes diminuent. Si vous avez la possibilité de faire régulièrement du sport, faites-le. Vous pouvez aussi rejoindre un groupe de sport pour insuffisants cardiaques. Pour être certain que rien ne s'oppose à un sport particulier, parlez-en au préalable à votre médecin.

- Si vous ne voulez pas faire du sport, essayez d'aller vous promener tous les jours. Une demi-heure sur terrain plat suffit pour commencer.

- L'arrêt du tabac est préconisé en cas d'insuffisance cardiaque. Si vous n'y arrivez pas du premier coup, n'abandonnez pas. Plus vous essayez d'arrêter de fumer, plus vos chances de réussite augmentent. Parlez à votre médecin de votre situation.

- Des études ont montré que les personnes dont l'insuffisance cardiaque a été entraînée par l'alcool peuvent guérir s'ils renoncent à en consommer. Les personnes pour lesquelles l'insuffisance cardiaque n'est pas liée à l'alcool peuvent en consommer en petites quantités.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide destiné aux patients intitulé « Insuffisance cardiaque ».

Autres liens pertinents
Guide destiné aux patients « Insuffisance cardiaque ».
www.patienten-information.de/patientenleitlinien
Organisations d'entraide ou partenaires de coopération participant au guide :
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Entraide
Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :
www.nakos.de, Tél.: 030 3101 8960

Guides pour les patients
Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de développement des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés cientifiques et médicales (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000086

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Institut commun du BÄK et de la KBV
Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555
Courriel/Ansprechpartner : mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Remis gracieusement par