

L'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui résulte de l'incapacité du cœur à pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins de l'organisme. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine dont: un infarctus ou une angine de poitrine, des dysfonctionnements des valves cardiaques, une arythmie, un mauvais contrôle de maladies telles que le diabète ou l'hypertension, l'abus d'alcool, mais parfois la cause est inconnue.



Quels sont les symptômes ?

- Un essoufflement ou une fatigue.
- Une difficulté à respirer en position couchée ou réveils en sursaut avec une intense sensation d'étouffement.
- Une toux sèche persistante.
- Des oedèmes au niveau des jambes.
- Une augmentation de la fréquence des mictions nocturnes.
- La prise de poids (>2 kg/semaine).
- Des palpitations dans la poitrine.



Traitement et hygiène de vie

Le traitement vise à améliorer la qualité de vie et la survie. Il est très important de prendre tous les médicaments en suivant exactement les instructions de votre médecin. Si vous souffrez d'hypertension ou de diabète, il faut les contrôler.



Mesures non médicamenteuses importantes:

- Suivre un régime pauvre en sel.
- Limitez vos apports en liquide.
- Évitez le tabac et l'alcool.
- Pesez-vous régulièrement.
- Faites de l'exercice avec modération tous les jours.
- Évitez de vous accroupir et de vous étirer trop souvent. Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire au jour le jour. Demandez de l'aide.



Consultez votre médecin traitant ou l'infirmière si l'un de ces symptômes se manifeste :

- Besoin d'utiliser plusieurs oreillers pour dormir.
- Augmentation de la sensation de manquer d'air.
- Gonflement des pieds, des chevilles ou de l'abdomen.
- Une prise de poids rapide (plus de 1 kg par jour ou plus de 2 kg tous les 2-3 jours).
- Toux sèche persistante.
- Des douleurs à la poitrine.
- Aggravation de la fatigue.
- Vertiges ou perte de conscience.
- Diminution du volume quotidien de vos mictions.