

Insuffisance cardiaque : les signes qui doivent alerter

En France, entre 400 000 et 700 000 personnes souffrent d'insuffisance cardiaque sans le savoir. Voici les quatre signaux qui doivent inciter à consulter.

Un essoufflement inhabituel

Il se manifeste après un simple effort, voire au repos.

C'est la conséquence d'une augmentation de la pression du sang dans les vaisseaux pulmonaires.



Une prise de poids rapide

Elle peut atteindre 2 ou 3 kilos en quelques jours, sans la moindre modification des habitudes alimentaires.

En cause : une rétention d'eau et de sel provoquée par une baisse d'activité des reins.



Le gonflement des pieds et des chevilles

Repérables par la présence de marques à l'endroit des élastiques de chaussettes, ces œdèmes sont provoqués par un passage de liquide vers les tissus.

Ils s'accompagnent d'une sensation de lourdeur.



Une fatigue excessive

Marcher, monter des marches, porter quelque chose...

Tout effort devient fatigant

en raison du manque d'apport d'oxygène dans les muscles.



LES CHIFFRES

1,5 million de Français atteints d'insuffisance cardiaque, notamment chez les plus de 60 ans.

200 000 hospitalisations par an.

Source : Ameli



LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur perd de sa force musculaire et de sa capacité de contraction.

Il pompe moins de sang et ne permet donc plus aux organes de recevoir la quantité d'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires.

Face à cela, les patients doivent suivre quatre règles de vie, mémorables grâce à l'acronyme EPON :

- faire de l'**E**xercice à un rythme très régulier ;
- se **P**eser régulièrement ;
- **O**bserver son traitement et le calendrier de suivi avec les professionnels de santé ;
- **N**e pas saler son alimentation.



E



P



O



N

À Chartres, un appareil pour détecter l'arythmie cardiaque

Non traitée, l'insuffisance cardiaque peut favoriser l'arythmie cardiaque, laquelle entraîne à son tour un risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Pour prévenir ce risque chez les personnes de plus de 65 ans, le Lions Club Chartres Doyen, en partenariat avec l'ADPS, met à la disposition d'une vingtaine de pharmacies chartraises un appareil baptisé "MyDiagnostick".

De la forme d'un bâton métallique de 30 cm, il ressent les battements du cœur en étant simplement maintenu durant une minute et détecte ainsi les troubles du rythme cardiaque.

En cas de diagnostic positif, un protocole de prise en charge est déclenché : le patient est invité à prendre rendez-vous avec un cardiologue ou à se rendre aux urgences pour faire un autre test de contrôle.



©DR

RETROUVEZ
L'ARTICLE COMPLET
SUR WWW.ADPS-SANTE.FR

