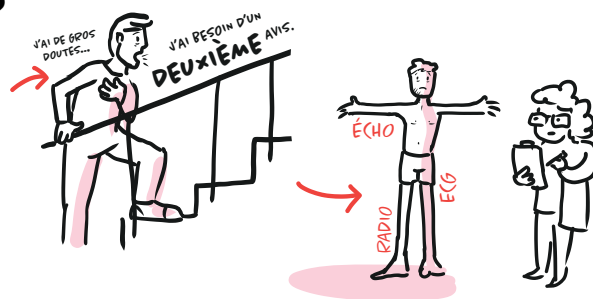


Comprendre l'insuffisance cardiaque et les affections associées

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

- **Définition simple** : l'insuffisance cardiaque se produit lorsque le cœur ne pompe pas suffisamment le sang.
- **Problèmes courants liés à l'insuffisance cardiaque** : diabète, maladie rénale, hypertension artérielle, obésité.
 - Ces problèmes peuvent s'aggraver mutuellement et affecter le fonctionnement de votre cœur.



Principales affections associées à l'insuffisance cardiaque

Liste des affections associées :

- **Maladies cardiaques** : maladie coronarienne, arythmie, cardiopathie valvulaire
- **Complications cardiovasculaires** : accident vasculaire cérébral, amylose cardiaque
- **Problèmes métaboliques** : hyperlipidémie, diabète de type 2
- **Problèmes rénaux** : maladie rénale
- **Autres problèmes de santé** : obésité, hypertension artérielle
- **Autres complications** : troubles de la thyroïde, anémie, troubles du sommeil, dépression, fragilité, goutte, arthrite, dysfonction érectile, cancer, malnutrition, infections, maladies pulmonaires

Surveiller sa santé - Chiffres importants

Pourquoi est-ce important : le suivi de ces chiffres vous aide, vous et votre médecin, à mieux gérer votre santé.

Ce qu'il faut surveiller :

- **Fonction cardiaque** : Fraction d'éjection, fréquence cardiaque, TA, Poids symptômes de fatigue ou d'essoufflement
- **Santé rénale** : Taux de créatinine, taux de filtration glomérulaire (TFG), albumine urinaire
- **Statut diabétique** : Glycémie, HbA1c, glycémie à jeun
- **Taux de cholestérol** : LDL, HDL, cholestérol total
- **Tension artérielle** : pression systolique et diastolique, cohérence des relevés, fluctuations éventuelles

Remarque : demandez à votre médecin vos taux cibles pour chacun d'entre eux.

Unir nos forces pour votre santé

- **Soutien disponible** : envisagez de rejoindre des organisations de patients ou des groupes de soutien.
- **Conseils en matière d'exercice physique** : demandez quels types d'exercices sont sans danger et combien vous devriez en faire.
- **Soutien en matière de santé mentale** : envisagez de parler à un psychologue si vous vous sentez dépassé.

N'oubliez pas : vous jouez un rôle important dans la gestion de votre santé. Restez informé, restez proactif et demandez toujours de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Questions à poser à votre médecin

Informez-vous :

1. Quel est mon risque de souffrir d'autres problèmes de santé en raison de mon insuffisance cardiaque?
2. Quels changements de mode de vie peuvent réduire mes risques?
3. À quelle fréquence dois-je faire le point sur mon état de santé?
4. Quels sont les signes d'une aggravation de mon état?
5. Quels sont les objectifs de mes résultats d'examen?

À propos de nous

HeartLife a évolué, passant d'organisation dédiée à l'insuffisance cardiaque à l'une des principales organisations caritatives dédiées aux maladies cardiovasculaires et dirigées par des patients en Amérique du Nord – car tous les chemins mènent à l'insuffisance cardiaque. Notre mission est de sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires, de responsabiliser les patients, les familles et les soignants par l'éducation et le soutien, et de plaider pour de meilleurs soins pour tous.

Pour plus d'informations et de soutien, veuillez visiter notre site heartlife.ca



Suivez votre santé - Chiffres importants

L'insuffisance cardiaque

Fréquence cardiaque

Une fréquence cardiaque anormale ou rapide peut signifier que votre cœur essaie de « compenser » une perte de capacité de pompage. Cela peut être le signe d'une nouvelle insuffisance cardiaque ou d'une aggravation de l'insuffisance cardiaque.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Poids

Des gains soudains (2-3 lbs/1-2 kg en un jour ou 5 lbs/2 kg en une semaine) peuvent signaler une rétention d'eau.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Taux de BNP ou de NT-proBNP

Des analyses de sang qui permettent de déterminer si le cœur est soumis à un stress supplémentaire et d'orienter le traitement.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

La maladie rénale

DFGe

Indique dans quelle mesure vos reins filtrent les déchets.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Rapport albumine/créatinine urinaire (UACR)

Détecte de minuscules quantités de protéines dans l'urine, un signe précoce de dommages.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Créatinine sérique

Trace l'accumulation de déchets dans le sang lorsque la fonction rénale change.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Le diabète

HbA1c

Reflète votre glycémie moyenne sur les 2 ou 3 derniers mois, ce qui est essentiel pour un contrôle à long terme.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Glycémie quotidienne

Les relevés à jeun et après les repas permettent de repérer les tendances et d'adapter le régime alimentaire ou les médicaments.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Pression artérielle

L'hypertension artérielle ajoute une pression supplémentaire et augmente le risque de complications.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Le cholestérol

LDL

Souvent appelé « mauvais » cholestérol, le LDL transporte le cholestérol vers les artères, où il peut s'accumuler et augmenter le risque de maladie cardiaque.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

HDL - Lipoprotéines de haute densité

Connu sous le nom de « bon » cholestérol, le HDL aide à éliminer l'excès de cholestérol de la circulation sanguine et le transporte jusqu'au foie pour y être éliminé.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____

Lp(a) (Lipoprotéine(a))

Une variation génétique du LDL qui comprend une protéine spécifique appelée apolipoprotéine(a) ; des niveaux élevés sont associés à un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, indépendamment des autres niveaux de cholestérol.



Mes valeurs normales se situent entre

_____ et _____