

Le diabète et l'insuffisance cardiaque : Ce qu'il faut savoir



QUEL EST LE LIEN ENTRE LE DIABÈTE ET L'INSUFFISANCE CARDIAQUE?

Le diabète et l'insuffisance cardiaque sont étroitement liés. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer une insuffisance cardiaque en raison de la pression que l'hyperglycémie exerce sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Au fil du temps, le diabète peut entraîner des affections telles que l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne et des lésions du muscle cardiaque, qui augmentent toutes le risque d'insuffisance cardiaque.



POURQUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Une gestion efficace du diabète peut contribuer à prévenir l'insuffisance cardiaque et ses complications. Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour améliorer la qualité de vie et réduire les hospitalisations.



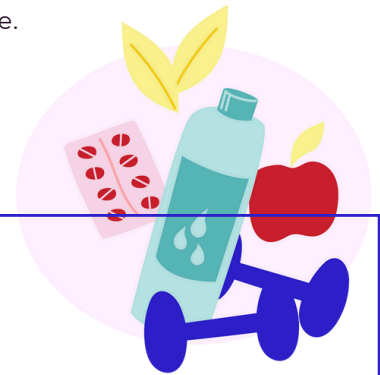
RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

Symptômes de l'insuffisance cardiaque:

- Un essoufflement pendant les activités quotidiennes ou en position allongée.
- Un gonflement des jambes, des chevilles ou des pieds.
- De la fatigue et de la faiblesse.
- Un rythme cardiaque rapide ou irrégulier.

Symptômes du diabète:

- Une augmentation de la soif et de la fréquence d'urination.
- Une perte de poids inexplicée.
- Une vision floue.
- Un engourdissement ou des picotements dans les mains



COMMENT LE DIABÈTE ET L'INSUFFISANCE CARDIAQUE SONT-ILS PRIS EN CHARGE CONJOINTEMENT?

MÉDICAMENTS:

- **Agonistes des récepteurs du GLP-1:** Des médicaments comme le semaglutide (par exemple, Ozempic) réduisent la glycémie, favorisent la perte de poids et ont des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, notamment en réduisant l'inflammation et en améliorant la santé cardiaque.
- **Inhibiteurs du SGLT2:** Ils aident les reins à éliminer l'excès de sucre, réduisent la rétention d'eau et diminuent le risque d'hospitalisation pour insuffisance cardiaque.
- **Bêta-bloquants et inhibiteurs de l'ECA:** Couramment prescrits en cas d'insuffisance cardiaque pour aider le cœur à pomper plus efficacement.
- **Surveillance régulière:** de la glycémie et de la pression artérielle pour prévenir les complications.

CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN:

- **HRégime alimentaire sain:** Privilégiez les céréales complètes, les protéines maigres, les légumes et limitez votre consommation de sucre et de sel.
- **SÊtre actif:** Visez 30 minutes d'exercice modéré la plupart des jours de la semaine, selon les recommandations de votre médecin.
- **Cesser de fumer:** Le tabagisme augmente le risque de diabète et d'insuffisance cardiaque.
- **Gérer le stress:** Pratiquer la pleine conscience, la méditation ou d'autres activités visant à réduire le stress.



POURQUOI LA DÉTECTION PRÉCOCE EST IMPORTANTE

La détection précoce du diabète et de l'insuffisance cardiaque permet de mettre en place des traitements pouvant prévenir des complications graves telles que les crises cardiaques, les maladies rénales ou les hospitalisations. Des examens et des dépistages réguliers sont essentiels, en particulier si vous avez des antécédents familiaux de ces maladies.



QUESTIONS CLÉS À POSER À VOTRE MÉDECIN

Suis-je exposé à un risque d'insuffisance cardiaque en raison de mon diabète?

Quelles mesures puis-je prendre pour protéger ma santé cardiaque?

Existe-t-il des médicaments ou des traitements spécifiques que je devrais envisager?

À quelle fréquence dois-je surveiller ma glycémie et ma santé cardiaque?

OUTILS DE DIAGNOSTIC POUR LE DIABÈTE ET L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

ANALYSES DE SANG

Pour mesurer le taux de sucre dans le sang et rechercher des marqueurs de lésions cardiaques.

ECHOCARDIOGRAMME

Une échographie du cœur pour évaluer sa structure et son fonctionnement.

TEST DE RÉSISTANCE À L'EFFORT

Pour évaluer le fonctionnement de votre cœur en cas d'activité physique.

SURVEILLANCE CONTINUE DU GLUCOSE (CGM)

Un dispositif pour suivre l'évolution de la glycémie en temps réel.

Intervenir dès aujourd'hui

Bien vivre avec le diabète et l'insuffisance cardiaque, c'est possible. Discutez avec votre médecin de l'élaboration d'un plan de soins personnalisé. La prise en charge conjointe des deux pathologies peut améliorer votre qualité de vie et vous aider à rester actif et en bonne santé.



ACADÉMIE HEARTLIFE

Pour plus d'informations et d'aide heartlife.ca/academy/



FOUNDATION HeartLife

Organisme caritatif canadien dirigée par des patients pour des patients vivant avec une maladie cardiovasculaire.

"Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™"



Rejoignez-nous sur heartlife.ca

Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.