

Ce que vous pouvez faire

- APPRENDRE A RECONNAITRE LES SIGNES D'ALERTE

plus vous réagissez vite,
plus vite vous prévenez votre médecin,
plus le problème est pris en charge tôt,
plus il est réglé facilement ...

- PRENDRE VOTRE TRAITEMENT

comme il est prescrit par votre médecin (dose, heure de prise...)
Ne pas oublier de les prendre même si vous vous sentez bien.
Ne pas prendre de traitement contre la douleur sans demander
l'avis de votre médecin.

* diurétique :

pour diminuer la rétention en eau et en sel
et augmenter le volume des urines

* inhibiteur de l'enzyme de conversion ou IEC :

pour faciliter le travail du coeur

* bêta-bloquant :

pour réguler et ralentir les battements du coeur

* anti-arythmique :

pour réguler l'activité du coeur

* anti-agrégant ou anti-coagulant :

pour empêcher la formation de caillot

- EVITER LE SEL

dans les aliments: charcuterie, fromages, huîtres, saumon fumé,
conserves, plats cuisinés du commerce, eau de vichy
enlevez la salière de la table

- SURVEILLER VOTRE POIDS

en vous pesant au moins 1 fois par semaine (le matin au réveil)

- GARDER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

30 minutes de marche par jour

- LIMITER L'ALCOOL ET LE TABAC

RESICARD

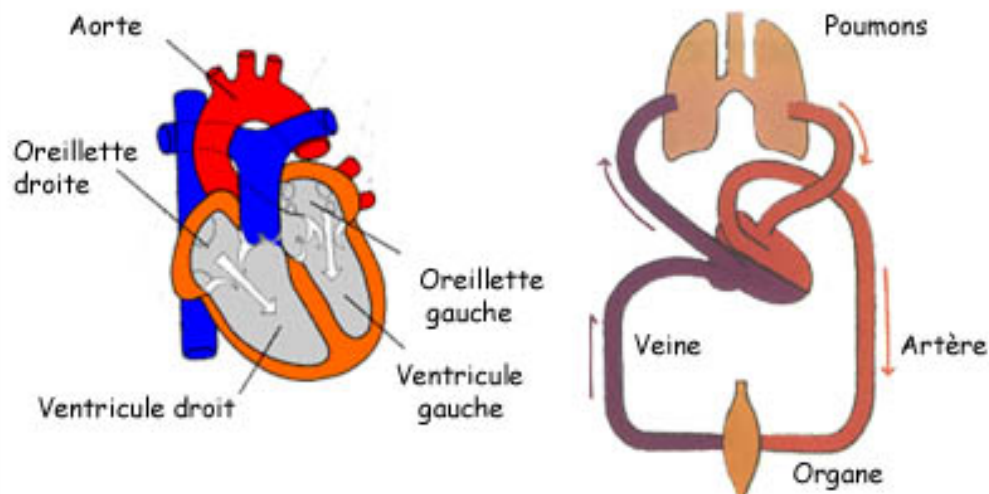
Réseau d'Insuffisance Cardiaque

Vous avez une insuffisance cardiaque.

Ce que vous devez savoir

Le coeur est une pompe qui se remplit de sang
qu'elle éjecte à chaque contraction.
Son rôle est d'apporter oxygène et nourriture
aux différents organes du corps humain (reins, foie, cerveau, ...)

Le coeur est un muscle constitué de 4 cavités:
2 oreillettes et 2 ventricules séparés par des valves



Le sang oxygéné passe dans le coeur gauche
(de l'oreillette gauche au ventricule gauche par la valve mitrale).
Puis il passe dans l'aorte et les artères vers les organes.
Le sang revient par les veines vers le coeur droit
(de l'oreillette droite au ventricule droit).
Puis il passe dans les poumons et après oxygénation,
il revient vers le coeur gauche.