

On peut représenter le **système cardiaque** comme une pompe (le cœur), des tuyaux (les vaisseaux) et un robinet (les reins).

Dans l'insuffisance cardiaque (IC), la pompe n'arrive plus à envoyer assez de sang via les tuyaux. Le corps réagit en fermant le robinet (rétention de l'eau) et en rétrécissant les tuyaux. Cette réaction physiologique est nocive pour la pompe qui aura d'autant plus de mal à envoyer le sang.

La pompe est constituée d'une partie droite (en bleu) et d'une partie gauche (en rouge).

- Une insuffisance cardiaque droite entraîne un mauvais apport du sang (bleu) à la pompe, l'eau stagne : c'est l'œdème des jambes.
- Une insuffisance cardiaque gauche entraîne un mauvais retour du sang des poumons vers la pompe : c'est l'œdème du poumon.

Il faut donc veiller à ce que le cœur travaille moins en le ralentissant et en ouvrant les vaisseaux ainsi que le robinet.

Rejoignez nous sur
<http://www.unspf.fr>
Afin de tester vos connaissances
et en apprendre plus encore.

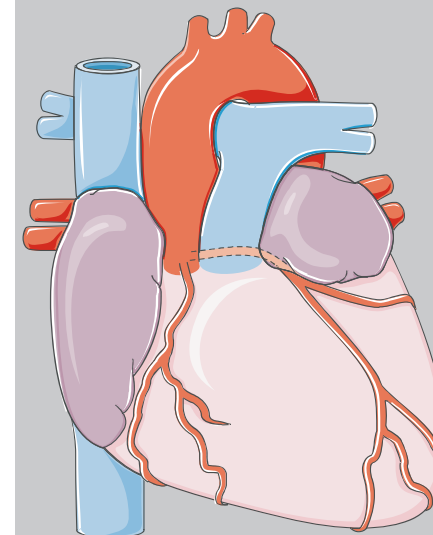


*Si vous avez des interrogations
sur votre traitement ou votre maladie
consultez votre médecin
ou parlez-en à votre pharmacien.*

Cachet de la pharmacie



L'insuffisance cardiaque



Hygiène de vie

Régime hypodésé

Les reins cherchant à garder le maximum d'eau, il faut éviter le plus possible la consommation de sodium (Na), contenu dans le sel (NaCl), qui favorise cette activité.

L'apport en sel (NaCl) doit être limité à 2000-3000 mg par jour soit un apport de 800 à 1200 mg de Sodium (Na). Il faut donc repérer les aliments en contenant en lisant leurs étiquettes.

Teneur en Na (mg/100g)	Aliments
4000 mg pour 100 g	olives noires
3000 mg pour 100 g	jambon sec, saucisson sec
1200 mg pour 100 g	ketchup, biscuit apéro

Le sel peut aisément être remplacé par du poivre, des épices, des herbes, du vinaigre, ...

Les comprimés effervescents ainsi que l'eau gazeuse contiennent beaucoup de sel !!

Restriction liquidienne

Pour les mêmes raisons que précédemment, l'apport de liquide doit lui aussi être limité, il s'agit de manière générale de toutes les substances liquides à température ambiante.

L'apport de liquide doit être limité à 1,5 à 2 L par jour dans le cadre d'une activité normale. Vous pouvez, par exemple, prendre une bouteille vide de 2 L et la remplir d'une quantité équivalente à celle que vous venez de boire afin de visualiser votre consommation.

Si vous avez soif vous pouvez vous rincer la bouche, mâcher de la gomme sans sucre, manger des fruits frais ou congelés.

La pratique d'une activité physique quotidienne de faible intensité comme la marche est fortement recommandée car elle permet au cœur de s'adapter à l'effort et de se "muscler".

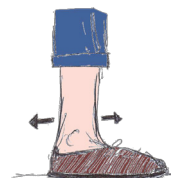
La diminution de la surcharge pondérale ainsi que l'arrêt du tabac et de l'alcool permettent au cœur et aux vaisseaux d'être en meilleure "santé".

Signes d'urgence

J'ai pris 2 ou 3 kg en quelques jours.



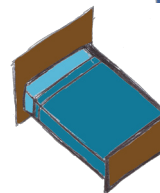
Mes chevilles gonflent, je me sens ballonné.



Je me sens plus essoufflé que d'habitude.



Je me sens fatigué, même au repos.



J'ai de la toux, j'urine moins que d'habitude.

Je consulte mon médecin.



Médicaments

Mes médicaments (à remplir avec le pharmacien)

Nom de la spécialité	Classe médicamenteuse

Les Inhibiteurs de l'enzyme de conversion

Les **IEC** sont des médicaments permettant aux vaisseaux de se relâcher et ainsi faciliter le passage du sang. Leur principal effet secondaire est la toux, ils peuvent alors être remplacés par des Sartans qui agissent de la même manière.

Les diurétiques

sont des médicaments permettant aux reins d'éliminer l'eau en excès et ainsi diminuer les œdèmes et le volume sanguin permettant au cœur de moins forcer pour travailler.

Les bêtabloquants

sont des médicaments qui ralentissent le cœur et ainsi le protège d'un travail trop intense et nocif. Ils peuvent provoquer des hypotensions, et favoriser l'asthénie. Ils peuvent dérégler les traitements antidiabétiques et masquer les signes d'hypoglycémie.

Les digitaliques

sont des médicaments qui régularisent le rythme cardiaque qui peut être présent dans l'insuffisance cardiaque. Trouble de la vision des couleurs, nausées sont les principaux effets secondaires.

Autres :