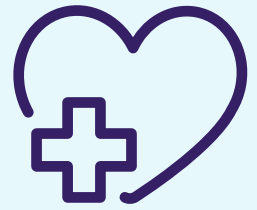


Zones d'insuffisance cardiaque

Les zones d'insuffisance cardiaque sont un moyen simple de voir si vos symptômes ont changé. Vérifiez chaque jour dans quelle zone vous vous trouvez.



Tous les jours

- ✓ **Pesez-vous et vérifiez votre tension artérielle avant le déjeuner**
- ✓ **Prenez TOUS vos médicaments**
- ✓ **Limitez votre consommation de sel**
- ✓ **Vérifiez s'il y a un gonflement : ventre, jambes, chevilles et pieds**
- ✓ **Faites de l'activité physique**

Dans quelle zone d'insuffisance cardiaque vous trouvez-vous aujourd'hui ?

Rien à signaler : c'est votre zone d'objectif.

Vous avez :

- Pas d'essoufflement
- Pas de prise de poids supérieure à 3 lb en 2 jours ou 5 lb en 7 jours
- Pas de gonflement au niveau du ventre, des jambes, des chevilles ou des pieds
- Pas de nouvelle fatigue
- Aucune nouvelle douleur, pression ou gêne thoracique

Attention : ceci est une zone d'avertissement.

Appelez votre médecin si vous avez :

- Essoufflement nouveau ou accru
- Une toux sèche et grasse
- Prise de 3 livres en 2 jours ou 5 livres en 7 jours
- Gonflement accru de l'estomac, des jambes, des chevilles ou des pieds
- Difficulté à respirer en position allongée — vous sentez que vous devez dormir assis sur une chaise ou soutenu par des oreillers et vous vous réveillez essoufflé.
- Pas d'énergie ou vous vous sentez plus fatigué
- Étourdissements.
- Vomissements ou diarrhée qui durent plus de 2 jours
- Une nouvelle sensation d'être très rassasié après avoir mangé seulement une petite quantité de nourriture.
- Vous êtes plus essoufflé ces derniers jours lorsque vous vous penchez en avant pour mettre ou lacer vos chaussures.
- Un nouveau rythme cardiaque irrégulier ou rapide
- Une sensation de malaise — vous savez que quelque chose ne va pas.

Urgence

Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement en restant assis
- Une toux accompagnée de mucus rose et mousseux
- Une douleur thoracique nouvelle ou qui s'aggrave
- Confusion ou incapacité à penser clairement

