

Crise cardiaque

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - Occurs both during activity and at rest
 - Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

La crise cardiaque porte également un autre nom, l'« infarctus du myocarde ». Elle se produit lorsqu'un vaisseau sanguin qui alimente le muscle cardiaque en oxygène se bouche, ce qui empêche le sang de passer dans une partie du cœur. Si aucun traitement n'est administré immédiatement, une partie du muscle cardiaque meurt. Plus le traitement est rapide, plus il réduit les dommages du muscle cardiaque.

Un blocage de vaisseau sanguin peut être dû à :

- Des dépôts gras appelés « plaque »
- Un caillot sanguin
- Un spasme du vaisseau sanguin

Signes d'une crise cardiaque

- Douleur, pression, serrement, lourdeur ou brûlure dans la poitrine, le bras, la mâchoire, l'épaule ou le cou
 - Se produit pendant que vous êtes actif ou au repos
 - Dure moins de 5 minutes ou disparaît puis revient
- Transpiration
- Essoufflements
- Nausées ou vomissements
- Douleur ou brûlure d'estomac
- Gros vertiges ou malaises, grande fatigue
- Sentiment de peur ou de panique

Appelez immédiatement le 911 si vous avez un de ces signes. Asseyez-vous ou couchez-vous jusqu'à ce que les secours arrivent. Ne conduisez pas vous-même à l'hôpital et n'appellez pas votre médecin, car cela retarderait l'arrivée des secours.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - Increase your activity over time.
 - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.

Certaines personnes, notamment les femmes, n'ont pas de douleurs de poitrine ou n'ont que des signes très légers. Plus vous avez de signes, plus il est probable que vous ayez une crise cardiaque.

Si vous avez eu une crise cardiaque précédemment, il est possible que vous ayez des signes différents lors de la deuxième crise cardiaque. N'ignorez pas vos signes. Appelez les secours immédiatement pour limiter les dommages à votre cœur.

Vos soins à l'hôpital

Des examens seront réalisés pour voir si vous avez eu une crise cardiaque et si votre cœur a été endommagé. Il est possible que vous restiez à l'hôpital pendant quelques jours. Vous commencerez à prendre des médicaments et à suivre des traitements visant à améliorer la circulation sanguine dans votre cœur.

Après avoir quitté l'hôpital

- **Rendez-vous à la visite de suivi chez votre médecin.**
- **Demandez à participer à un programme de réadaptation cardiaque** pour reprendre des forces et devenir plus actif.
- **Limitez vos activités pendant 4 à 6 semaines.**
 - Reposez-vous tous les jours. Reposez-vous pendant une heure après les repas et au moins 30 minutes après certaines activités comme prendre un bain, une douche ou vous raser.
 - Accroissez progressivement vos activités.
 - Évitez autant que possible de monter des escaliers. Montez les escaliers lentement.

- Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
- Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
- Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
- Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.
- **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.
- **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

- Évitez de soulever plus de 10 livres ou 4,5 kg. Ne passez pas l'aspirateur, ne tondez pas la pelouse, ne ratissez pas et n'utilisez pas de pelle. Vous pouvez effectuer des tâches ménagères légères.
- Demandez à votre médecin quand vous pouvez conduire et quand vous pouvez retourner au travail.
- Demandez à votre médecin s'il existe des limites si vous prévoyez de voyager.
- Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles lorsque vous êtes capable de monter 20 marches sans problèmes.
- **Suivez le régime suggéré par votre médecin ou diététicien.** Mangez des aliments contenant peu de matières grasses. Évitez les aliments salés.
- **Pesez-vous tous les jours** pour vérifier si vous faites de la rétention d'eau. La rétention d'eau exige de votre cœur qu'il travaille davantage. Appelez votre médecin si vous gagnez 2 à 3 livres ou 1 kg du jour au lendemain.
- **Évitez les températures très chaudes ou très froides.** N'utilisez pas de cuve thermale, de spa ou de baignoire de massage. Restez à l'intérieur lorsque le temps est très humide ou que les températures sont très élevées (plus de 80 °F ou 27 °C) ou très basses (moins de 30 °F ou 1 °C).
- **Veillez à vos émotions.** De nombreux patients se sentent très tristes ou constatent des changements émotionnels après une crise cardiaque. Appelez votre médecin si ces symptômes s'accroissent ou ne disparaissent pas en quelques semaines.

Votre médecin pourra vous donner d'autres instructions.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

Améliorez votre santé cardiaque

Vous pouvez faire certaines choses pour améliorer votre santé cardiaque.

- Ne fumez pas, n'utilisez pas de produits à base de tabac et évitez de respirer la fumée de tabac d'autres personnes.
- Traitez votre hypertension si vous en avez.
- Prenez de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour.
- Adoptez un régime sain contenant moins de sel, de sucres et de matières grasses.
- Gardez votre poids dans une plage normale.
- Contrôlez votre glycémie si vous êtes diabétique.
- Consultez votre médecin régulièrement et prenez vos médicaments comme prescrit.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.