

# Insuffisance cardiaque

## Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strongly as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

En cas d'insuffisance cardiaque, également appelée insuffisance cardiaque congestive, le muscle cardiaque est affaibli et ne remplit pas assez vigoureusement son rôle de pompe. La circulation sanguine est ralentie et du liquide peut s'accumuler dans vos poumons ou dans d'autres parties de votre corps. Cela ne veut pas dire que votre cœur arrête de pomper le sang. Comme l'insuffisance cardiaque ne se soigne pas, vous devez apprendre à gérer votre maladie.

### Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

### Causes de l'insuffisance cardiaque

- Maladie cardiaque
- Hypertension
- Problèmes de valve cardiaque
- Maladies pulmonaires
- Une infection ou un virus
- Utilisation importante d'alcool ou de drogues
- Problèmes cardiaques de naissance
- Maladie de la thyroïde ou maladie rénale

### Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.

### Soins

- Prenez vos médicaments selon les prescriptions de votre médecin.
- Pesez-vous tous les matins à la même heure. Notez votre poids tous les jours.
- Limitez le sel ou le sodium présent dans la nourriture et les boissons.
- Appelez votre médecin si vous présentez un des signes listés ci-dessous — ne tardez pas à téléphoner.
- Faites attention à votre état et à ce que vous ressentez.

- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Faites de l'exercice tous les jours, mais reposez-vous lorsque cela est nécessaire.
- Levez vos jambes pour réduire les problèmes de gonflement des chevilles.
- Allez à tous vos rendez-vous avec votre médecin.
- Perdez du poids si vous avez une surcharge pondérale.
- Cessez de fumer.
- Évitez l'alcool.
- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans. Parlez à votre médecin du vaccin contre la pneumonie.
- Limitez votre apport quotidien en liquides si votre médecin vous l'a ordonné.

### **Call your doctor right away if you:**

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3 to 5 pounds or 1 to 2 kilograms in 5 days
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter
- Feel short of breath
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair
- Cough at night or have increased cough or chest congestion
- Are more tired or weak
- Have a poor appetite or nausea
- Feel dizzy or confused
- Urinate less often

### **Appelez immédiatement votre médecin si :**

- vous prenez 1 kilogramme (2 livres) par jour ou 1 à 2 kilogrammes (3 à 5 livres) en 5 jours.
- vous avez les jambes, les pieds, les mains ou le ventre qui gonflent, ou si vous vous sentez à l'étroit dans vos chaussures et que vos bagues ou votre ceinture vous serrent.
- vous avez des difficultés à respirer.
- vous utilisez plusieurs oreillers lorsque vous dormez ou si vous devez dormir sur une chaise.
- vous toussiez la nuit, si vous toussiez plus ou si vous avez une congestion thoracique.
- vous êtes plus fatigué ou faible.
- vous avez peu d'appétit ou la nausée.
- vous avez des étourdissements ou une confusion.
- vous urinez moins que d'habitude.

**Call 911 right away if you:**

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

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

**Appelez immédiatement le 911 si :**

- vous avez des difficultés à respirer même au repos
- vous avez des douleurs, une sensation de pression ou de serrement dans la poitrine
- vous vous évanouissez
- vous avez un rythme cardiaque rapide ou irrégulier

**Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**