

# Surveiller mon état de santé

Le suivi de votre état de santé est important pour maintenir votre cœur en santé et orienter les changements à apporter à vos habitudes de vie ou à votre programme de soins.

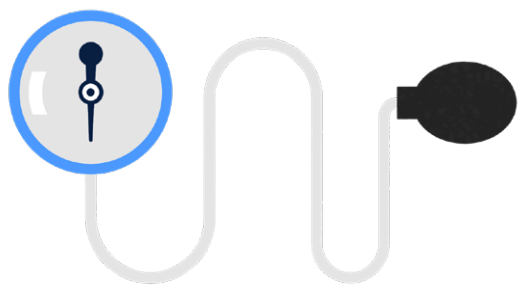
Nom

Date

Médecin

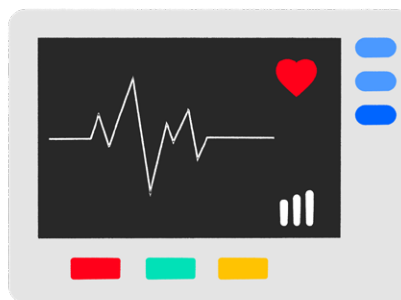
Coordonnées

## TENSION ARTÉRIELLE



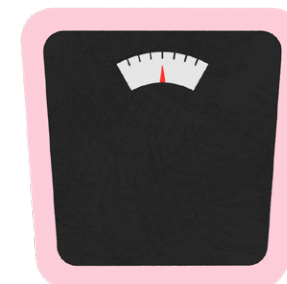
Si votre tension artérielle est élevée, votre cœur doit travailler plus fort pour faire circuler le sang dans votre corps. Cet effort supplémentaire risque de réduire la souplesse ou la capacité du muscle cardiaque à pomper efficacement le sang.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE



Une fréquence cardiaque anormale ou rapide peut signifier que votre cœur tente de « compenser » la diminution de sa capacité de pompage en travaillant plus fort, ce qui pourrait être le signe d'une insuffisance cardiaque qui débute ou qui s'aggrave.

## POIDS



Votre poids est une façon de voir si votre insuffisance cardiaque s'aggrave ou si vous devez apporter des changements à vos médicaments pour prévenir la rétention de liquide dans votre organisme.

Ma tension artérielle normale se situe entre  /  et  /  mm HG

Ma fréquence cardiaque normale se situe entre  et  battements par minute.

Mon poids normal se situe entre  et  kg.

Si votre tension artérielle est régulièrement supérieure à  mm HG\* ou inférieure à  mm HG\*, ou si vous avez des maux de tête, ou encore des étourdissements ou des évanouissements, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

Si votre fréquence cardiaque est régulièrement supérieure à  battements par minute\* ou inférieure à  battements par minute\*, ou si vous avez des maux de tête, ou encore des étourdissements ou des évanouissements, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

Si votre poids augmente de plus de  kg en une journée ou de  kg en une semaine, communiquez avec votre médecin.



# Vérificateur de symptômes

Si vous présentez une insuffisance cardiaque qui est nouvelle ou qui s'aggrave, vous pourriez éprouver certains de ces symptômes. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants :



**ESSOUFFLEMENT**, particulièrement en position allongée



**BALLONNEMENT** ou perte ou **MODIFICATION DE L'APPÉTIT**



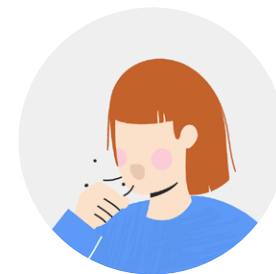
**BESOIN FRÉQUENT D'URINER** la nuit



**CONFUSION**, difficulté à penser ou sensation de vertige



**FATIGUE**, perte d'énergie ou épuisement



**TOUX OU SYMPTÔMES DU RHUME** persistant pendant plus d'une semaine – toux chronique ou respiration sifflante

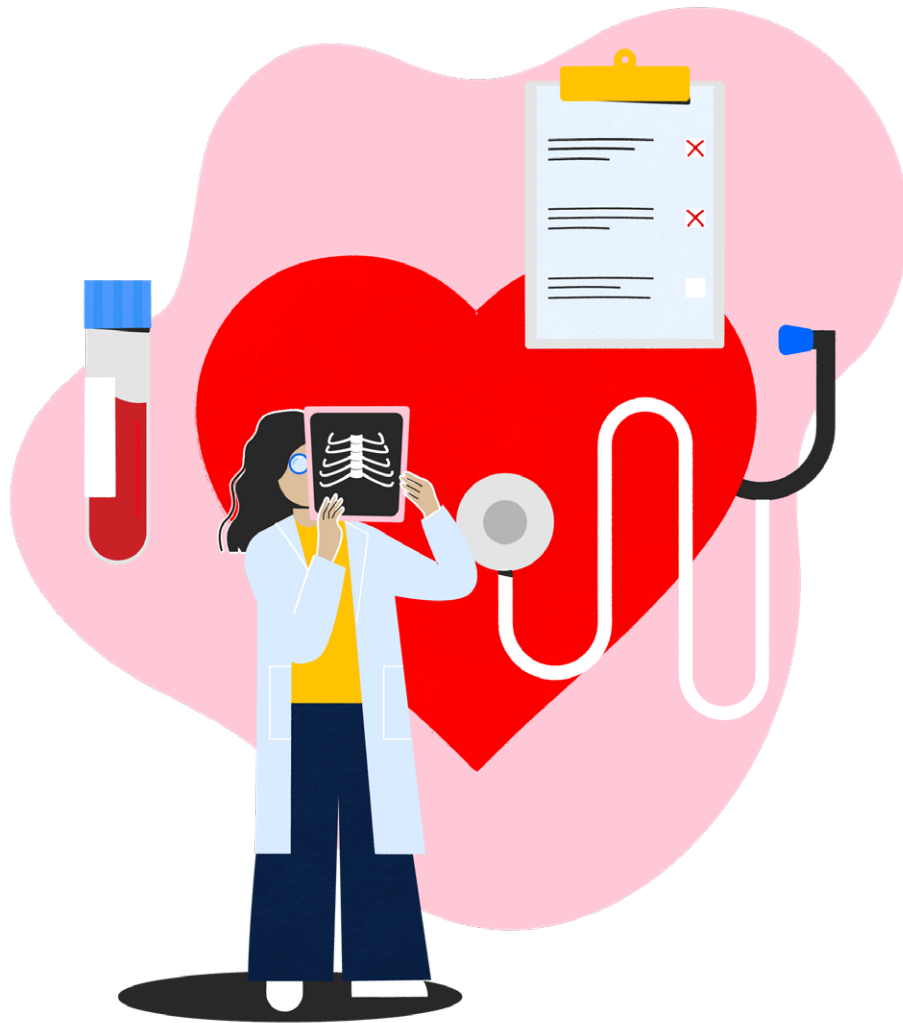


**ENFLURE DES CHEVILLES**, des pieds, des jambes, du sacrum (bas de la colonne vertébrale) ou de l'abdomen (ventre)



**HAUSSE SOUDAINE DU POIDS** de plus de 1,5 kg (3 lb) sur une période de 1 à 2 jours, ou de 2,5 kg (5 lb) dans une même semaine

# Tests permettant de diagnostiquer et de surveiller l'insuffisance cardiaque



- **PRISES DE SANG** : pour vérifier si quelque chose dans votre sang pourrait indiquer que vous souffrez d'une insuffisance cardiaque et pour évaluer votre réponse au traitement, y compris tout effet secondaire des médicaments
- **ÉLECTROCARDIOGRAMME (ECG)** : examen permettant d'enregistrer l'activité électrique de votre cœur afin de déceler d'éventuels problèmes
- **ÉCHOCARDIOGRAMME** : examen par ultrasons au cours duquel des ondes sonores sont utilisées pour examiner votre cœur et évaluer sa capacité de pompage
- **TESTS RESPIRATOIRES** : vous pourriez devoir souffler dans un tube pour déterminer si un problème pulmonaire pourrait être à la source de votre essoufflement; les tests les plus courants comprennent la spirométrie et le débit expiratoire de pointe
- **RADIOGRAPHIE THORACIQUE** : pour vérifier si le cœur est plus gros qu'il devrait l'être, si de l'eau se trouve dans les poumons (un signe d'insuffisance cardiaque) ou si une maladie pulmonaire pourrait causer vos symptômes
- **SCINTIGRAPHIE** : examen permettant d'évaluer la capacité de pompage de votre cœur et de déterminer si vos symptômes sont attribuables à un blocage des artères