

Prenez en main votre santé cardiaque

Fiez-vous à votre instinct et discutez avec votre médecin

Quoique les maladies du cœur soient la cause principale de décès prématuré chez les femmes au pays, plusieurs ne le savent pas. D'ailleurs, la plupart d'entre elles ne parlent régulièrement pas de leurs risques cardiaques avec leur professionnel de la santé.

Il est temps de prendre en main votre santé cardiaque.

Voici quelques conseils pour améliorer vos échanges avec votre médecin pour prévenir les maladies du cœur :

- Prenez quelques minutes pour connaître vos propres risques.
- Fiez-vous à votre instinct. Si quelque chose vous inquiète, informez-en votre médecin.
- Apprenez les signes d'une crise cardiaque afin d'obtenir de l'aide rapidement (voir au verso).



Connaissez vos risques

Certains facteurs de risque de maladies de cœur (l'hypertension artérielle, le diabète, la consommation d'alcool et le manque d'activité physique) constituent une menace plus grande pour les femmes que pour les hommes.

Indiquez les facteurs de risque qui s'appliquent à vous et parlez-en à votre professionnel de la santé.

Problèmes médicaux

- Hypertension artérielle
- Niveau élevé de cholestérol
- Prééclampsie (hypertension pendant la grossesse)
- Diabète
- Fibrillation auriculaire (rythme cardiaque irrégulier)
- Autre _____

Facteurs de risque liés aux habitudes de vie

- Mauvaise alimentation
- Manque d'activité physique
- Poids malsain
- Tabagisme
- Utilisation de contraceptifs ou traitement hormonal substitutif
- Consommation excessive d'alcool
- Stress
- Autre _____

Facteurs de risque que vous ne pouvez pas maîtriser

- Âge – particulièrement après la ménopause
- Origine sud-asiatique ou africaine
- Origine autochtone
- Antécédents familiaux de maladies de cœur, d'AVC ou d'AIT (accident ischémique transitoire)
- Situation personnelle – la difficulté d'accès à des aliments sains, à l'eau potable, aux services de santé et aux services sociaux

Parlez des maladies du cœur, cela pourrait être vital

Le fait de parler franchement avec votre professionnel de la santé à propos de vos inquiétudes est très important pour votre santé. Une communication claire peut parfois représenter un défi. Avant votre rendez-vous, notez vos préoccupations et vos questions. Faites part des aspects de votre mode de vie et de tous les défis émotionnels ou physiques que vous rencontrez. Le poids causé par des problèmes financiers, des relations malsaines ou des demandes accablantes au travail peut avoir un impact sur votre bien-être émotionnel et sur votre aptitude à avoir un mode de vie sain.

Voici des exemples de questions que vous pouvez poser.

J'ai des antécédents familiaux de maladies de cœur. **Qu'est-ce que cela signifie pour moi?**

Je suis presque ménopausée. **Est-ce que cela aura une incidence sur mon cœur?**

Que signifie l'hypertension artérielle? **Puis-je la surveiller moi-même?**

Ajoutez vos questions ci-dessous.

La communication doit se faire dans les deux sens.

Si on mesure votre pression artérielle, demandez qu'on vous indique quels sont vos chiffres, ce qu'ils signifient ainsi que les chiffres que vous devriez obtenir. Faites de même pour tous les autres tests et indicateurs de santé.

Pression artérielle :	Ma PA est de :	<input type="text"/>	Ma valeur cible est de :	<input type="text"/>
Cholestérol :	Mon taux est de :	<input type="text"/>	Ma valeur cible est de :	<input type="text"/>
Poids :	Mon tour de taille est de :	<input type="text"/>	Ma valeur cible est de :	<input type="text"/>
Autre :	<hr/>			
Autre :	<hr/>			

Un mode de vie sain peut réduire votre risque d'hypertension artérielle, de diabète, d'obésité et d'autres conditions qui sont susceptibles d'augmenter votre risque de maladies de cœur et d'AVC. Parlez des changements de vie que vous voulez apporter tels que manger sainement ou être active physiquement. Demandez à votre médecin s'il a des ressources à vous suggérer pour vous aider.

Les choses que je veux faire :

Êtes-vous en mesure de décrire une **crise cardiaque**?

Savez-vous quoi faire si vous **en ressentez les signes**?

Signes d'une crise cardiaque

Note pour les femmes :

Autant chez les hommes que chez les femmes, le signe le plus commun est la douleur ou l'inconfort thoracique. Toutefois, ces dernières peuvent subir une crise cardiaque sans ressentir de pression à la poitrine. Leurs symptômes ou une douleur à la mâchoire, dans le haut du dos, dans la partie inférieure du thorax ou dans la partie supérieure de l'abdomen; des étourdissements ou un évanouissement; ou encore une fatigue extrême.



Douleur ou inconfort thoracique



Sueurs



Inconfort à d'autres régions du haut du corps



Nausée



Essoufflement



Étourdissements