DIRECTIVES : 1 – COUPER SUR LES BORDS. **2 –** PLIER VERTICALEMENT. **3 –** PLISSER PARALLÈLEMENT. **4 –** PLACER DANS LE PORTEFEUILLE !

LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CRISE CARDIAQUE

Comment les reconnaître et agir

1er SYMPTÔME

Une douleur ou une gêne dans le thorax :

- la douleur peut engendrer une sensation de cuisson, de plénitude, de pression ou d'oppression thoracique ;
- la douleur peut ne pas se dissiper au repos ;
- la douleur ou la gêne peut être intermittente.

2e SYMPTÔME

Une douleur ou une gêne dans le haut du corps

- la douleur, ou la gêne, peut commencer dans le thorax et se propager vers le cou, la mâchoire, les dents, l'épaule, le bras ou le dos.

3e SYMPTÔME

Un essoufflement ou une difficulté respiratoire.

4e SYMPTÔME

La nausée, des vomissements, ou une douleur qui ressemble à des brûlures d'estomac.

5e SYMPTÔME

Une sudation ainsi qu'une peau moite et froide.

6e SYMPTÔME

Des étourdissements ou l'impression de perdre connaissance.

7e SYMPTÔME

Un état anxieux et d'autres symptômes de l'émotivité comme la peur et le refus d'admettre une réalité perturbante.

8e SYMPTÔME

Les femmes décrivent leurs symptômes de crise cardiaque d'une autre façon que les hommes :

- la douleur qu'elles ressentent semble être plus vague, mais le symptôme qui demeure le plus constant est tout de même la douleur thoracique ;
- une douleur abdominale, une difficulté respiratoire, de la nausée, de la douleur dans le dos ou la mâchoire ou une fatigue inexpliquée sont les symptômes les plus susceptibles de toucher les femmes durant une crise cardiaque.

PROTÉGEZ-VOUS

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque et sachez quels moyens déployer pour vous protéger, puis discutez avec votre médecin de vos facteurs de risque.

Ce n'est pas toujours facile de se souvenir de tous les signes avant-coureurs et des moyens à déployer en situation d'urgence. Pour parer à toute éventualité, gardez ces renseignements dans votre portefeuille quand vous sortez, ou à portée de la main chez vous ou sur les lieux du travail.

REPOS

Asseyez-vous ou allongez-vous afin de vous reposer confortablement en attendant l'arrivée des premiers soins d'urgence sur place.

AAS

mâcher et avaler 1 comprimé d'AAS (acide acétylsalicylique) à 325 mg ou 2 comprimés à 81 mg (AAS à faible dose) si vous ressentez une douleur thoracique. Il faut mâcher ou écraser le comprimé pour que le médicament agisse rapidement. La mastication d'un comprimé d'AAS aux premiers signes d'une crise cardiaque peut réduire le risque de fatalité. D'autres analgésiques comme l'acétaminophène et l'ibuprofène ne s'avéreront pas utiles dans une situation d'urgence comme une crise cardiaque.

NITROGLYCÉRINE

Prenez la dose recommandée de nitroglycérine si vous employez ce produit.

« 911 »

Composez immédiatement le « 911 » ou le numéro d'un service d'urgences de votre région.

Si vous n'êtes pas en état de téléphoner, demandez à quelqu'un de placer l'appel.

Si vous observez l'un de ces signes avant-coureurs d'une crise cardiaque, vous devriez prendre les mesures ci-après :

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ
Le contenu de ce dépliant n'est offert qu'à titre documentaire et dans l'intention de donner matière à une discussion avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Ne négligez jamais un conseil que vous aura prodigué votre médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Sollicitez toujours l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé agréé à propos de toute question que vous avez à propos d'un problème de santé et d'un traitement).

© MediResource inc. 1996 - 2010