

Les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque

Comment les reconnaître et agir

Si vous savez reconnaître les symptômes d'une crise cardiaque, vous pouvez échapper à un grave péril et sauver la vie d'un proche, ou même d'une personne totalement inconnue. Lorsqu'il s'agit d'une crise cardiaque, il ne faut pas perdre de temps. Plus le traitement médical est précoce, plus vous avez de chances de survivre à une crise cardiaque.

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.

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.

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

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

- prenez la dose recommandée de nitroglycérine si vous employez ce produit ;
- mâchez et avalez 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'avèreront pas utiles dans une situation d'urgence comme une crise cardiaque ;
- asseyez-vous ou allongez-vous afin de vous reposer confortablement en attendant l'arrivée des premiers soins d'urgence sur place.

Les symptômes d'une crise cardiaque

1. 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.

2. 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

3. Un essoufflement ou une difficulté respiratoire

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

5. Une sudation ainsi qu'une peau moite et froide

6. Des étourdissements ou l'impression de perdre connaissance

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

8. 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 inexplicable sont les symptômes les plus susceptibles de toucher les femmes durant une crise cardiaque.

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.