STCCCV

Société Tunisienne de Cardiologie & de Chirurgie Cardio-Vasculaire

SEPT-2021

NOVARTIS

J'INSPIRE

When science meets creativity

STCCCV

Société Tunisienne de Cardiologie & de Chirurgie Cardio-Vasculaire

JE SUIS INSUFFISANT CARDIAQUE

قلوبنا مع بعضنا نحميوها

Tout savoir sur l'insuffisance cardiaque.

Comment dois-je me prendre en charge ?

Pourquoi dois-je réduire ma consommation de sel ?

أول مجلّة تونسيّة لمرضى القلب

وزارة الصحة

#بالتلقيح_نوقفو_الكورونا

بالتلّقيح
نوقّفو
الكورونا

قيد على
evax.tn

أو أطلب
80 10 20 21

أو إبعث SMS
فيه evax
على 85 355

أو اضغط
#2021*

Direction artistique et révision de contenu

التوجّه الفنّي و مراجعة المحتوى

J'INSPIRE
When science meets creativity

Equipe de Rédaction :

Lilia ZAKHAMA
Leila ABID
Skander BEN OMRANE
Sana OUALI
Afef BEN HALIMA
Rania HAMMAMI
Sami MILOUCHI
Mariem DRISSA
Amine TARMIZ
Salma CHARFEDDINE

Remerciement: Dr Leila ALOUANE

فريق التحرير:

ليليا زخامة
ليلى عبيد
اسكندر بن عمران
سناء والي
عفاف بن حليمة
رانية حمامي
سامي ميلوشيي
مريم دريسة
أمين ترميز
سلمى شرف الدين

الشكر للدكتورة ليلى علوان

ÉDITORIAL

Depuis une quinzaine d'années déjà, une certaine prise de conscience de *l'importance de l'implication du patient lui-même* dans la prise en charge des maladies chroniques a commencé à émerger : C'est le concept de l'éducation thérapeutique du patient.

Comprendre sa maladie, son traitement et concilier sa vie avec les contraintes de la maladie et celle du traitement sont aussi importants que faire le diagnostic ou mettre en œuvre un traitement.

D'où l'idée de produire une revue dédiée au patient. Pour cette première édition de la 'Revue du Patient Cardiaque' de la Société Tunisienne de Cardiologie et de Chirurgie Cardiovasculaire, nous avons choisi le thème de l'insuffisance cardiaque.

Pourquoi ce choix ?

Parce que l'insuffisance cardiaque est une maladie grave qui est l'aboutissement de toutes les maladies cardiaques et des facteurs de risque mal pris en charge.

Elle expose au risque de mort, de troubles du rythme et d'hospitalisations répétées pour décompensation cardiaque. Selon notre registre national de l'insuffisance cardiaque (NATURE-HF), 24% de ces patients meurent ou sont réhospitalisés dans l'année. Et bien qu'il n'y ait pas de traitement qui permet de guérir complètement le cœur, il y'a de l'espoir : une prise en charge optimale avec la motivation et l'implication du patient lui-même, permet d'améliorer la qualité de vie et de réduire les complications et les ré-hospitalisations. L'observance médicamenteuse est meilleure et les exigences hygiéno-diététiques mieux prises en compte.

Nous optons pour *une stratégie d'éducation thérapeutique du patient cardiaque.*

Bonne lecture

Pr Lilia Zakhama
Présidente de la STCCCV

الإفتتاحيّة

منذ حوالي خمسة عشر عامًا، بدأ يظهر الوعي **بأهمية تشريك المريض في العناية بمرضه** من خلال التثقيف العلاجي للمريض.

إن فهم المرض وعلاجه والتأقلم مع تداعياته على الحياة اليومية لا يقل أهمية عن التشخيص أو تحديد الدواء من طرف الطبيب.

ومن هنا جاءت فكرة إصدار مجلة مخصصة للمريض.

في هذه الطبعة الأولى من "مجلة مريض القلب" للجمعية التونسية لطب القلب وجراحة القلب والأوعية الدموية، اخترنا موضوع قصور القلب.

لماذا هذا الاختيار؟

لأن قصور القلب مرض خطير وهو النتيجة الحتمية لجميع أمراض القلب في حالة إهمالها وعلاجها بشكل سيئ.

هذا المرض يكون سببا في عدم انتظام نبضات القلب والإقامة بالمستشفى بشكل متكرر عند تعكر الحالة ويعرض إلى خطر الموت.

وفقًا للسجل الوطني لقصور القلب (NATURE-HF), 24% من مرضى قصور القلب يتوفون أو يقيمون بالمستشفى في غضون عام واحد.

على الرغم من عدم وجود علاج يشفي القلب من هذا المرض، هناك أمل في حالة الرعاية المثلى التي تستدعي تحفيز ومشاركة المريض نفسه حتى نحسن نوعية الحياة و نقلل المضاعفات و الإقامة بالمستشفى.

نطمح إلى **إستراتيجية صحّية تعتمد على التثقيف العلاجي من أجل رعاية أفضل لمريض القلب.**

قراءة ممتعة

الأستاذة ليليا زخامة
رئيسة الجمعية التونسية لطب القلب وجراحة القلب والأوعية الدموية

CE QUE JE DOIS SAVOIR À PROPOS DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

C'est quoi l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est un état dans lequel le coeur est incapable de pomper suffisamment de sang vers toutes les parties du corps.

Pourquoi j'ai une insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque peut être causée par une maladie coronarienne (infarctus du myocarde), une maladie des valves cardiaques, l'hypertension artérielle, une infection, l'alcool et les drogues.....

Est-ce une maladie grave?

C'est une maladie grave qui expose au risque de mort, de troubles du rythme et d'hospitalisations répétées pour décompensation cardiaque.

Et bien qu'il n'y ait pas de traitement qui permet de guérir le coeur, **il y'a de l'espoir:** une prise en charge optimale avec la motivation et l'implication du patient lui même, permet d'améliorer **la qualité de vie:** le patient peut travailler, faire du sport, avoir une vie sexuelle normale....

A quoi correspond la fraction d'éjection?

La fraction d'éjection du cœur est le pourcentage de sang que le cœur expulse à chaque battement.
Une fraction d'éjection ≥ 50% est normale.

شنوا لازمني نعرف على مرض قصور القلب ؟

ماذا يعني قصور القلب؟

قصور القلب هو حالة يكون فيها القلب غير قادر على ضخ كمية كافية من الدم إلى جميع أعضاء الجسم.

لماذا أعاني من قصور في القلب؟

يمكن أن يحدث قصور القلب بسبب مرض الشريان التاجي (جلطة قلبية) وأمراض صمام القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب عضلة القلب والكحول ...

هل هو مرض خطير؟

إنه مرض خطير يعرض إلى عدم انتظام نبضات القلب، إلى تعكرات تؤدي إلى الإقامة بالمستشفى بشكل متكرر ويعرض كذلك إلى السكتة القلبية.
بالرغم من عدم وجود علاج يشفي قصور القلب، هناك **أمل :** الرعاية المنتظمة مع تحفيز ومشاركة المريض نفسه، يمكن أن تحسن نوعية حياة مريض قصور القلب:
يمكن للمريض العمل وممارسة الرياضة والتمتع بحياة جنسية طبيعية ...

كيف نقيّم عمل القلب ؟

نقيّم عمل القلب بقيس النسبة المئوية للدم الذي يضخه القلب مع كل نبضة.
إذا كانت النسبة المئوية تفوق 50% فعمل القلب طبيعي.

Quels sont les signes d'insuffisance cardiaque?

Les signes sont dus à une accumulation de liquide dans le corps:
- L'essoufflement (difficulté à respirer)
- La toux à l'effort, exagérée par la position allongée sur le dos
- Le gonflement des malléoles, pouvant remonter aux cuisses
- Fatigabilité

Ces signes peuvent apparaître à l'effort ou survenir au repos et même durant le sommeil.
Ils peuvent s'aggraver brutalement, l'eau déborde dans les poumons: c'est un état grave appelé "**oedème aigu du poumon**".

العلامات الناتجة عن تراكم السوائل في الجسم :
- ضيق أو صعوبة في التنفس
- السعال عند القيام بمجهود أو عند الاستلقاء على الظهر
- انتفاخ في الكعب، الذي قد يصل إلى الفخذين
- التعب

يمكن أن تظهر هذه العلامات عند القيام بمجهود ويمكن أن تحدث أثناء الراحة أوحتى أثناء النوم.
يمكن أن تسوء حالة المريض فجأة عندما يتراكم الماء في الرئتين : هذه حالة خطيرة تسمى "**وذمة الرئة الحادة**".

Comment dois-je me prendre en charge ?

Comment améliorer ma qualité de vie et diminuer le risque de réhospitalisation?

- Je reconnais les signes de décompensation cardiaque :
• Aggravation ou apparition d'un essoufflement
• Prise rapide de poids
• Apparition d'un gonflement au niveau des jambes
- Je respecter un mode de vie sain en diminuant ma consommation de sel.
- J'observe bien le traitement prescrit et je consulte régulièrement

---

كيفاش ناقف لروحي ؟

كيف يمكنني تحسين نوعية حياتي وتقليل إمكانية الإقامة في المستشفى؟

- معرفة علامات تعكر الحالة
- تفاقم أو ظهور ضيق التنفس
- زيادة الوزن بسرعة
- ظهور الانتفاخ في الساقين
- إتباع نمط حياة صحي و التقليل من تناول الملح
- مراقبة العلاج الموصوف واستشارة الطبيب بانتظام

8 CONSEILS EN OR :

1 ***Je me brosse les dents:*** un mauvais état bucco-dentaire aggrave les maladies cardiovasculaires

2 ***Je me pèse :*** une prise de poids de **2-3 kg en 3 jours** annonce une décompensation

3 ***Je reste actif:*** avoir une insuffisance cardiaque ne signifie pas qu'il faut restreindre ses activités. En fait, l'exercice est essentiel: **30 minutes d'exercice** par jour, au moins 5 jours par semaine, aide à renforcer le cœur (marche, natation, vélo, ….).
Des programmes de réadaptation cardiaque peuvent être proposés et permettent d'améliorer la qualité de vie et le nombre de réhospitalisation.

4 ***Je surveille mon régime alimentaire:***
- Je limite la consommation de sel
- Je me hydrate normalement, sauf restriction par mon médecin
- Je limite, ou mieux j'arrête, ma consommation d'alcool
- Je mange sain, riche en légumes et fruits, j'évite les fast-foods.

5 ***Je prends mon traitement régulièrement :***
Check liste pour améliorer mon observance:
- Je prends les médicaments exactement comme ils sont prescrits.
- Je garde une liste de tous les médicaments que je prends et j'apporte cette liste à tous mes rendez-vous médicaux.
- Je montre cette liste à tous les médecins que je consulte.
- Je renouvelle mes médicaments suffisamment tôt avant qu'ils ne soient épuisés.
- J'utilise un pilulier pour m'aider à me rappeler de prendre mes médicaments et de les prendre aux bons moments.
- Je peux également utiliser un tableau que je coche régulièrement
- Si je ressens un effet indésirable, je le déclare à mon médecin
- Je n'arrête pas de prendre mes médicaments de mon propre chef, je dois en parler d'abord à mon médecin
- Je demande à mon médecin si j'ai des questions concernant mes médicaments.

6 ***Je fais régulièrement mes vaccins :***
- Vaccin contre la grippe (annuel)
- Vaccin anti-pneumococcique (tous les 5 ans)
- Vaccin contre la Covid 19

Mes vaccins me protègent des infections qui peuvent décompenser mon insuffisance cardiaque.

7 ***Je consulte régulièrement mon médecin de famille et mon cardiologue:***
Même si je me sens bien, les visites chez mon médecin sont une occasion pour parler de ma maladie, poser des questions qui m'inquiètent, renforcer ma conscience de ma maladie, me poussent à mieux adhérer à mon traitement et mon hygiène de vie.

8 ***Je contrôle mes facteurs de risque:***

-J'arrête le tabac et le narguilé :
• Chaque bouffée de cigarette augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle et prive le corps de l'oxygène dont il a besoin.
• Arrêter de fumer demande de la patience et de la persévérance.
- Je contrôle régulièrement ma pression artérielle
- Je contrôle ma glycémie si je suis diabétique
- Je contrôle mon cholestérol

8 نصائح ذهبيّة

1 **أنظف أسناني** : سوء صحة الفم يؤدي إلى تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية

2 **أزن نفسي** : زيادة الوزن بمقدار **2-3 كغ في 3 أيام** توحي بتعكر الحالة

3 **أبقى نشطًا** : إن الإصابة بقصور القلب لا تعني تقليص الأنشطة. في الواقع، الحركة ضرورية لتحسين نوعية الحياة و التقليل من الإقامة المتكررة بالمستشفى: ***30 دقيقة*** من التمارين في اليوم، *5* أيام على الأقل في الأسبوع، تساعد على تقوية القلب (المشي، السباحة، ركوب الدراجات...).
يمكن إتباع برامج إعادة تأهيل القلب

4 **أراقب نظامي الغذائي** :
- أقلل من استهلاك الملح
- أشرب الماء بقدر كافي ما لم يمنعني طبيبي
- أقوم بالحد من استهلاك الكحول أو من الأفضل التوقف عنه كليا
- أتناول طعامًا صحيًا وغنيًا بالخضروات والفواكه، وأتجنب الوجبات السريعة تمامًا.

5 **أتناول علاجي بانتظام** :
ماذا أفعل لأحسن مواظبتي على تناول الدواء ؟
- أتناول الأدوية كما وصفت
- أحتفظ بقائمة جميع الأدوية التي أتناولها وأحضر هذه القائمة في جميع مواعيدي الطبية.
- أعرض قائمة دوائي على جميع الأطباء الذين يقومون بمباشرتي.
- أجدد الأدوية الخاصة بي قبل نفادها بفترة.
- أستخدم منظم الحبوب لمساعدتي على تذكر تناول أدويتي وتناولها في الأوقات المناسبة.
- إذا أصبت بأي آثار جانبية، أخبر طبيبي أستمر في تناول دوائي ولا أنقطع عنه إلا بموافقة طبيبي
- أسأل طبيبي إذا كان لدي تساؤلات حول أدويتي

6 **أقوم بعمليات التلقيح بانتظام** :
- لقاح الانفلونزا : سنوي (grippe)
- لقاح المكورات الرئوية : كل *5* سنوات (vaccin antipneumococcique)
- لقاح ضد كوفيد *19*
تحميني لقاحاتي من الالتهابات التي قد تعكر حالتي بعد استقرارها

7 **أراجع طبيب العائلة وطبيب القلب بانتظام** على الرغم من شعوري باستقرار حالتي، فإن زياراتي لطبيبي هي فرصة للتحدث عن مرضي، وطرح الأسئلة التي تقلقني، وتقوية وعيي بمرضي، وتشجيعي على الالتزام بشكل أفضل بعلاجي ونمط حياة سليم.

8 **أتحكم في العوامل التي يمكن أن تلحق بي ضررا**:
- الإقلاع عن التدخين والشيشة
• كل سفَة من السيجارة تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتقلص نسبة الأكسجين التي يحتاجها الجسم
• الإقلاع عن التدخين يتطلب الصبر والمثابرة
- أقوم بقياس ضغط الدم بانتظام
- أراقب نسبة السكر في الدم إذا كنت مصابًا بداء السكري
- أراقب نسبة الكوليسترول

Pourquoi je dois réduire le sel?

votre médecin vous a conseillé de réduire le sel car votre coeur est fatigué et ne peut plus gérer la grande quantité de sel que vous consommez.

Combien je peux consommer de sel?

La quantité qui diminue les risques pour la santé est de 5 à 6 g de sel par jour.
Chez les insuffisants cardiaques, les hypertendus et les diabétiques une réduction est fortement conseillée.

Comment le sel fatigue-t-il mon coeur?

L'excès d'apport en sel va passer dans le sang et augmenter la quantité d'eau dans le sang pour diluer ce sel. Cette augmentation du volume sanguin se traduit par une surcharge de travail de pompage pour le cœur. Dans l'insuffisance cardiaque, cela risque d'entraîner un oedème aigüe du poumon.

لماذا يجب علي تقليل الملح ؟

نصحني طبيبي بتقليل الملح بسبب قصور قلبي الذي أصبح غير قادرًا على التحكم في الكم الكبير من الملح الذي أقوم بتناوله.

ما هي كمية الملح المسموح بها كل يوم ؟

كمية الملح التي تقلل من المخاطر الصحية هي من ***5*** إلى ***6*** غ ما يعادل ملعقة صغيرة

كيف يكون الملح سببا في إرهاق قلبي ؟

الملح الزائد يمر في الدم ويكون سببا في زيادة كمية الماء للتخفيف من نسبة الملح، مما يجعل القلب مجبرا على الضخ بطريقة تفوق طاقته المعتادة.
عند قصور القلب، يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى وذمة الرئة الحادة.

QUELQUES ASTUCES POUR RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION EN SEL

Comment cuisiner en réduisant le sel en gardant les saveurs?

- Utilisez des fines herbes, du citron, du vinaigre et des épices
- Ne mettez pas la salière sur la table et n'ajoutez pas de sel dans les cuissons
- Cuire les viandes, le poisson et volailles en papillotes pour leur garder leur saveur
- Cuire les légumes à la vapeur et évitez les cuissons à l'eau qui les rend insipides

Quels sont les aliments riches en sel que je dois limiter?

il faut surtout faire très attention au sel caché dans certains aliments comme:

- Le pain, les biscottes, les biscuits et les viennoiseries (croissants, pâtés, salés.,)
- Mollusques, crustacées/poissons salés ethu fumés ou séchés
- Conserves (en boites et les salaisons type olives, citron, variantes, câpres...),
- Plats cuisinés et fast-food
- Fromages, Beurre salé
- les charcuteries et viandes séchées
- Les produits déshydratés (levures, bicarbonates de soude, soupes déshydratées, poudre pour préparation de crème, gateaux et jus...)
- médicaments effervescents
- les eaux bicarbonatées (eau gazéifiée)

نصائح لتقليل الملح

كيف نحافظ على النكهة الجيدة عندما نقلل الملح أثناء الطبخ ؟

- استخدم الأعشاب والليمون والخل والتوابل
- لا تضع الملح على الطاولة ولا تضيف الملح في الطهي
- طهي اللحوم والأسماك والدواجن في الفرن وأوراق الألمنيوم للحفاظ على مذاقهم
- طهي الخضار بالبخار وتجنب طهيها في الماء مما يجعلها بدون طعم

ما هي الأطعمة الغنية بالملح التي يجب الحد منها ؟

من الضروري توخي الحذر من الملح الموجود في بعض الأطعمة مثل :

- الخبز، البسكويت والمعجنات (كرواسون...)
- الرخويات والقشريات و الأسماك المملحة أو المدخنة أو المجففة
- المصبرات والمعلبات (الزيتون والليمون والكبار والهريسة...)
- الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة
- الجبن والزبدة المملحة
- اللحوم المجففة أو المدخنة (قديد, سلمي, JAMBON، مرقاز)
- المنتجات المجففة (الخميرة، صودا الخبز، الشوربات المجففة، البودرة لتحضير الكريمة، الحلويات، الكعك والعصائر...)
- مياه بالبيكربونات (مياه غازيّة)