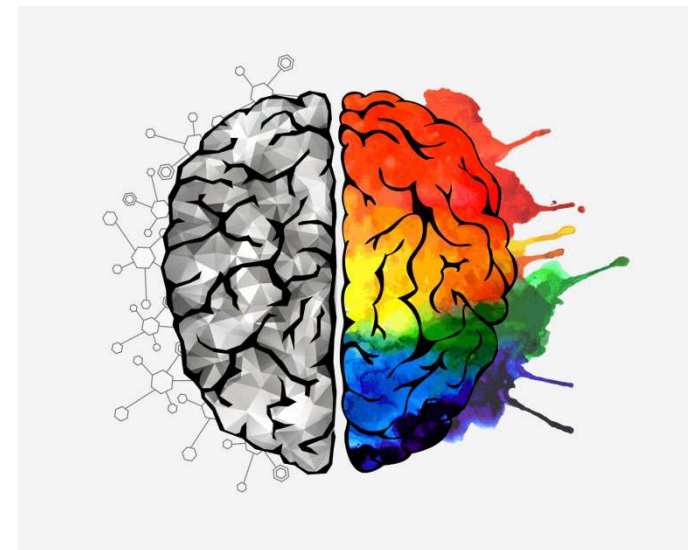




Service UNV

Vous venez d'être victime d'un Accident Vasculaire Cérébral. Afin d'éviter les récurrences et vivre au mieux avec sa maladie, vous devez connaître les facteurs de risque qu'il vous faudra éviter ou corriger absolument.

Votre santé est un bien précieux : vous avez « le pouvoir » de bien vous occuper de vous !



Hypertension Artérielle (HTA)=Tension trop élevée

- Objectif maximal ? **14/8**
- Comment contrôler sa tension ?
Infirmier, pharmacien, médecin traitant, vous-même (la tension se prend au repos, après 10 minutes d'inactivité.)



Eviter les aliments trop salés, les plats déjà cuisinés et conditionnés, ne pas rajouter de sel au cours du repas.

Signes de l'hypertension : mal de tête, « nervosité » inhabituelle

Signes de l'hypotension : sensation de malaise cédant à la position allongée

Ne pas perdre de temps !!! Même si les signes ont disparu, chaque minute compte !!!

Appelez le 15 !!!



Hypercholestérolémie = Trop de cholestérol

- Surveiller avec une prise de sang pratiquée à jeûn
- Objectif maximal du « mauvais » cholestérol après un AVC :

LDL inférieur à 1g/L

Repas limités en graisse.

Eviter le « trop » de charcuterie, « trop » de plats en sauce, « trop » de fromage.



Diabète connu /éviter l'installation d'un Diabète

- Surveiller avec une prise de sang (à jeun) ou une glycémie capillaire

Glycémie entre 0,8 et 1,2 g/L

Alimentation limitée en sucre afin de ne pas développer de diabète (attention le sucre est partout !).

Régime diabétique (pour les patients connus).

Signes de l'hyperglycémie : soif intense, haleine pomme reinette

Signes de l'hypoglycémie : sueurs, sensation de malaise

Pour résumer ces conseils il faut réapprendre « à bien manger ». Il ne s'agit pas de supprimer tous « ces délicieux » aliments qui sont si mauvais pour votre santé mais de les contrôler !

On peut manger de tout mais en quantité raisonnable et s'autoriser quelques écarts pour des occasions exceptionnelles.



L'AVC peut également engendrer une fatigue générale qui disparaîtra peu à peu, ainsi qu'une possible baisse de moral. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Pour conclure, ne restez pas spectateur ! Vous devez savoir reconnaître les signes de l'AVC afin d'être pris en charge (vous ou quelqu'un de votre entourage) le plus rapidement possible :

- Une Paralysie de la face (« bouche tordue », « paupière tombante »)
- Une Faiblesse ou Paralysie d'1 ou des 2 membres
- Difficultés pour parler, mots déformés
- Grand vertige
- Mal de tête brutal et inhabituel
- Des troubles visuels associés

Il faudra décrire le ou les signes que la personne présente et surtout l'heure d'apparition de ces signes afin de pouvoir bénéficier du traitement d'urgence de l'AVC.

Afin d'éviter les irritations gastriques, ces traitements sont à prendre de préférence au milieu des repas ou associés à un protecteur gastrique (Mopral®, Inéxium®...)



Tabac/Alcool

Le tabac multiplie par 3 le risque d'AVC par rapport à un non-fumeur

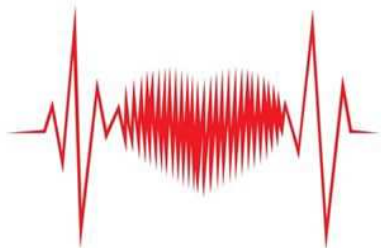
L'alcool est à modérer (éviter les nombreux apéritifs ou le vin à tous les repas qui nuisent à l'organisme de façon générale et apportent calories et sucres inutiles)

Addictologie : Dr François 04 95 29 90 33



Troubles Du Rythme Cardiaque

Le cœur « s'emballe », le cœur a des « ratés », si vous prenez votre pouls, vous constatez qu'il est irrégulier : en parler rapidement à votre médecin traitant qui vous adressera à un cardiologue



La sédentarité

L'absence d'activité régulière favorise la survenue d'un AVC.

Il est donc essentiel d'avoir une activité physique régulière (marche, vélo, natation, ménage...)



Traitements

Après un AVC ischémique, vous sortirez du service avec un traitement qui va « fluidifier » le sang. Il évitera la formation de nouveaux caillots (qui pourraient reboucher une artère) et une récurrence d'AVC, en règle générale du Kardégic® ou du Plavix®.

Vous devez prendre ce traitement scrupuleusement, à vie (même posologie, mêmes horaires).

Ce traitement fluidifie le sang donc augmente le risque de saignement, soyez vigilant en cas de blessure (jardinage, sports violents, bricolage...) ou d'apparition de saignements inhabituels (saignements des gencives au brossage de dents, sang dans les selles, dans les urines...)

Signaler votre traitement à tous les professionnels de santé (infirmières, médecins, chirurgiens, dentistes...)

Eviter les aliments riches en potassium si vous prenez un Anti Vitamine K (comme le Préviscan®) surtout les choux, brocolis...