

# Parlez à votre médecin

## Comment prévenir ou prendre en charge votre **coronaropathie**

Avez-vous déjà subi une crise cardiaque? Vous pourriez ne pas être aussi stable que vous l'imaginez. La coronaropathie désigne les dommages causés aux principaux vaisseaux sanguins qui amènent le sang et l'oxygène au cœur. Elle cause plus de 32 000 décès par année au Canada. Elle peut provoquer une angine de poitrine, une crise cardiaque (un infarctus du myocarde), la dissection spontanée de l'artère coronaire.

Avez-vous tendance à prendre soin des autres avant de prendre soin de vous-même?  
Prenez en main la santé de votre cœur :

- Prenez quelques minutes pour vous renseigner sur vos propres risques.
- Faites confiance à votre instinct. Si quelque chose vous inquiète, parlez-en à votre médecin.
- Sachez reconnaître les signes d'une crise cardiaque pour pouvoir obtenir rapidement de l'aide (voir au dos de la page).

## Prenez conscience des **risques** qui vous concernent

Vérifiez les facteurs de risque qui pourraient s'appliquer à vous et parlez-en à votre médecin.

### Troubles médicaux

- Hypertension
- Taux de cholestérol élevé
- Prééclampsie (tension artérielle élevée durant la grossesse)
- Diabète
- Fibrillation auriculaire (irrégularité du rythme cardiaque)
- Athérosclérose

### Facteurs de risque liés au mode de vie

- Alimentation malsaine
- Manque d'exercice
- Poids nuisible à la santé
- Tabagisme
- Contraceptif oral ou hormonothérapie substitutive
- Abus d'alcool
- Stress
- Autre \_\_\_\_\_

### Facteurs de risque que vous ne pouvez pas contrôler

- L'âge – le risque augmente avec l'âge
- Ancêtres de l'Asie du Sud ou africains
- Ancêtres autochtones
- Antécédents familiaux de maladie cardiaque ou d'AVC/AIT (accident ischémique transitoire)

Saviez-vous que les facteurs de risque liés à la coronaropathie (tabagisme, diabète, cholestérol, consommation d'alcool, manque d'activité physique et tension artérielle élevée) comportent un danger encore plus grand pour les femmes que pour les hommes?

Vous trouverez plus de renseignements sur la prévention à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, au <https://www.coeuretavc.ca/>



