

Partie 1 - La douleur cardiaque

Douleur cardiaque
Description de la douleur cardiaque
Pourquoi la douleur?
L'athérosclérose
Ce qu'il faut faire lorsqu'il y a une douleur
Quelques réflexions

Partie 2 - Les facteurs de risque

Facteurs de risque de la maladie coronarienne
Ce qu'il faut faire

Partie 3 - Les médicaments

La bonne utilisation de vos médicaments
Pour soulager:
Nitroglycérine
Thrombolytiques
Pour prévenir:
Anti-plaquettaires
Dérivés nitrés
Bêta-bloquants
Bloqueurs de canaux calciques
Pour augmenter la force du cœur
Pour diminuer le cholestérol
Pour diminuer l'anxiété et/ou favoriser le sommeil
Recommandations générales

Partie 4 - Examens et interventions

Examens :
Électrocardiogramme (ÉCG)
Scope ou moniteur
Prises de sang
ÉCG à l'effort (*tapis roulant*)
ÉCG à l'effort avec MIBI
MIBI au Persantin
Ventriculographie
Coronarographie
Échographie cardiaque
Holter
Interventions:
Dilatation coronarienne
Stent ou tuteur
Pontage aorto-coronarien

Partie 5 - Activité physique

Pourquoi faire de l'activité physique
Choisir la bonne activité
Doser ses activités :
Important
Activités et METs
Échelle de difficulté
Prendre le pouls
En résumé

Partie 6 - Traitement diététique

Alimentation équilibrée
Le cholestérol
Gras alimentaire :

- Gras saturés
- Gras polyinsaturés
- Gras monoinsaturés
- Sucres :
 - Sucres concentrés
- Alcool
- Sel
- Groupes d'aliments :
 - Produits laitiers
 - Viandes et substituts
 - Légumes et fruits
 - Pains et céréales
 - Matières grasses
- Desserts
- Résumé

Partie 7 - Le malade et le conjoint

La maladie coronarienne : le malade et le conjoint.

Les réactions émotives chez le conjoint :

- Le choc
- L'impuissance
- Les changements dans les habitudes, les rôles et les responsabilités
- L'inquiétude et tendance à surprotéger
- La tristesse

Les réactions émotives les plus courantes chez les personnes ayant une maladie coronarienne :

- Le choc
- L'anxiété
- Le déni (*la négation*)
- La révolte
- Le marchandage
- Les sentiments dépressifs
- L'acceptation

- Le stress
- Le comportement
- En résumé