

SANTÉ DES HOMMES - MALADIES CARDIAQUES

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 28 MAI

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

DR JEAN GRÉGOIRE, INVITÉ

CARDIOLOGUE ET CLINICIEN CHERCHEUR À L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL



En cette période éprouvante, il est important de se rappeler qu'il s'agit d'une situation inhabituelle et qu'elle peut aussi générer des émotions intenses. Si vous vous sentez plus anxieux, stressé ou inquiet qu'à l'habitude, c'est normal. Cependant, si des symptômes anormaux surviennent, il faut consulter son médecin, se rendre à son CLSC ou à une clinique sans rendez-vous pour en avoir le cœur net.

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. COMMENT SAVOIR SI VOUS FAITES UNE CRISE CARDIAQUE? EN COMPRENANT BIEN LES SIGNES AVANT-COUREURS ET SYMPTÔMES D'UN MALAISE CARDIOVASCULAIRE...

Vos artères transportent du sang, de l'oxygène et des nutriments vers votre cœur et le reste de votre corps. L'angine survient lorsque votre cœur ne reçoit pas assez d'oxygène lors d'un effort ou d'un stress. Elle se distingue de la crise cardiaque par le fait que la douleur est généralement soulagée par le repos ou la prise de médicaments. À l'effort, vous pourriez donc ressentir une douleur à la poitrine, pouvant s'accompagner de sensations de serrement, de pression, de brûlure au niveau de votre thorax. Cette douleur peut irradier vers votre mâchoire ou votre bras. C'est tout de même un signe que vous êtes à risque de faire une crise cardiaque. La crise cardiaque survient quant à elle lorsqu'une artère de votre cœur se trouve soudainement fermée ou bloquée par un caillot de sang. Le malaise et la douleur sont alors persistants, ce qui nécessite une visite à l'urgence. Ce qu'il faut retenir est qu'une douleur au niveau de la poitrine devrait toujours être prise très au sérieux.

2. VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À PARLER, VOUS SENTEZ UN ENGOURDISSEMENT D'UN CÔTÉ DE VOTRE CORPS, VOUS SEMBLEZ PERDRE LA VISION DANS UN ŒIL? CELA POURRAIT ÊTRE UN ACV...

Un AVC survient lorsque le flux sanguin vers une partie ou une autre de votre cerveau est interrompu, ce qui endommage les cellules cérébrales. L'AVC est une urgence médicale. Si vous présentez l'un des signes ci-haut mentionnés, ou si vous en êtes témoin chez une personne, composez immédiatement le 9-1-1 ou appelez votre numéro local des services d'urgence. Le choix de votre traitement s'effectue en tenant compte du type d'AVC que vous présentez, de sa gravité, de votre âge, de votre état de santé général, et du temps écoulé entre l'apparition des symptômes et votre arrivée à l'hôpital. Et sachez que la prise d'une aspirine par jour ne prévient pas un malaise cardiaque ou cérébral.

3. VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À AVOIR UNE ÉRECTION? IL EST ESSENTIEL D'AVOIR DES COMMUNICATIONS FRANCHES ET HONNÊTES AVEC VOTRE MÉDECIN.

Outre un traitement du cancer de la prostate, parmi les causes physiologiques des troubles de l'érection, les plus fréquentes sont le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Ainsi, votre trouble érectile, si vous en avez un, peut être le signe discret d'un problème cardio-vasculaire, même s'il n'y a pas de signes cardiaques ou vasculaires annonciateurs! En effet, les artères du pénis et celles du cœur fonctionnent de la même façon, c'est-à-dire que l'érection est un mécanisme vasculaire qui met en jeu la vasodilatation. Ainsi le trouble de l'érection et les maladies du cœur sont favorisés par les mêmes facteurs de risque: le surpoids, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, l'hypercholestérolémie, le stress, l'âge et la sédentarité. Il est essentiel d'avoir des communications franches et honnêtes avec votre médecin et d'obtenir, en temps opportun, une aide médicale.

4. VOUS AVEZ TOUJOURS SOIF, URINEZ SOUVENT, PERDEZ OU GAGNEZ DU POIDS DE FAÇON INEXPLIQUÉ OU RESSENTEZ DE LA FATIGUE OU DE LA SOMNOLENCE?

Vous pourriez être atteint de diabète. Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète (90 % des cas). Il se manifeste généralement à l'âge adulte, à partir de 40 ans. Le résultat est une augmentation de votre taux de sucre dans le sang (glycémie), car votre corps utilise mal le glucose (sucre) comme source d'énergie. Les causes du diabète de type 2 sont nombreuses et, dans bien des cas, c'est la combinaison de plusieurs facteurs qui déclenche l'apparition de la maladie, comme, par exemple: si vous êtes en surplus de poids, votre tour de taille est élevé, vous êtes sédentaire, vous avez une mauvaise alimentation. L'hormonothérapie pour le cancer de la prostate augmente également votre risque. De là l'importance d'être à l'écoute de son corps et d'essayer de se prendre en main. Nous savons que ce n'est pas toujours facile et c'est pourquoi il faut en parler avec son médecin.

5. SORTEZ VOTRE RUBAN À MESURER – AVEZ-VOUS UN TOUR DE TAILLE INFÉRIEUR À 36 POUCES?

Si votre tour de taille supérieur à 36 pouces, vous avez un risque accru de développer des problèmes de santé comme du diabète de type 2, des maladies coronariennes et de l'hypertension. En plus de contribuer à ces maladies, de mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité physique et le tabagisme viennent exacerber les problèmes de santé connexes. Des études démontrent également que les hommes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses risquent davantage de recevoir un diagnostic de cancer de la prostate qui est avancé ou qui s'est déjà propagé (métastases) à d'autres parties du corps. Encore une fois, il faut en parler à son médecin pour mettre en place un plan d'action qui sera motivateur pour vous et qui vous aidera à vous sentir mieux.