



## Retrouvez un rythme de vie sain

- Arrêtez de fumer : une aide peut être proposée au sein de l'hôpital
- Apprenez à gérer votre stress.
- Diminuez, voire stoppez, votre consommation d'alcool, de thé, de café ou toute autre boisson contenant de la caféine ou des excitants.
- Mangez équilibré et sain : une diététicienne est à votre disposition au CHdN.
- Veillez à faire de l'exercice physique intense tous les jours au minimum 30 min. (ex. marche, vélo...) adapté à votre âge.
- Une rééducation cardiaque ambulatoire est à votre disposition au CHdN.

Pour de plus amples informations votre médecin traitant ou l'équipe soignante se tient à votre disposition.

**Tél.: 8166-5300**



## Vous avez des troubles du rythme cardiaque (Arythmie)

Tachycardie / Bradycardie /  
Fibrillation auriculaire

120, avenue Salentiny  
L-9080 **ETTELBRUCK**  
TEL: 8166-1  
FAX: 8166-3080  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

10, rue G.-D. Charlotte  
L-9515 **WILTZ**  
TEL: 9595-1  
FAX: 957710  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)



## Qu'est-ce qu'une arythmie ?

Le cœur est une pompe qui envoie le sang dans les différents organes pour assurer leur bon fonctionnement. L'arythmie est une anomalie qui va provoquer une irrégularité des battements du cœur et donc diminuer la circulation du sang dans les organes.

- Si les battements sont rapides, on parle de tachycardie (rythme > 100 battements / minute au repos).
- Si les battements sont lents, on parle de bradycardie (rythme < à 60 battements / minute au repos).
- Si les battements sont désordonnés, on parle de fibrillation ou flutter.

## Quelles sont les causes possibles ?

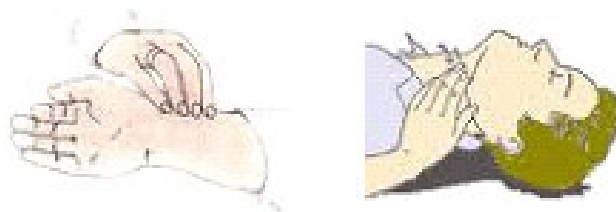
Un problème strictement cardiaque (mécanique ou héréditaire), le mode de vie (stress, énervement, café...), certains médicaments, l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie.

## Comment reconnaître l'arythmie ?

Les arythmies peuvent ralentir la circulation du sang vers le cerveau et le reste de l'organisme et provoquer: fatigue, vertige, évanouissement, perte de connaissance, essoufflement ; spécifiquement pour la tachycardie : palpitations, sensation de battements (rapide et/ou irrégulier, et/ou désordonné) dans la poitrine, sueurs. Si le problème n'est pas traité, il peut augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral.

## Comment mesurer les pulsations?

### Manuellement:



- Autocontrôle possible à tout instant et à tout endroit après 10 mn de repos.
- Positionnez vos doigts sur la zone A ou zone B.
- Exercez une légère pression.
- Vous devez sentir battre l'artère.
- Prenez votre montre et comptez le nombre de battements pendant 1 minute.
- Vous obtiendrez un nombre de pulsations par minute (exemple: 60/minute). Mais il est important de repérer si les battements sont irréguliers (rapides, puis lents, temps de pause, ...).

### Mécaniquement:

A l'aide d'un tensiomètre électronique ou d'une montre à pulsations.

**Si l'un de ces signes est présent** et que la pulsation est trop lente ou trop rapide appeler le médecin rapidement.

## Votre traitement

Le traitement sera mis en place en fonction de la cause. Il peut être médicamenteux ou autres. Son but est de régulariser le rythme des battements cardiaques. la prise régulière du traitement est importante car son non-respect peut mettre votre vie en danger.

## Conseils pratiques

- Consultez régulièrement votre médecin pour les différents contrôles (Pace Maker, épreuve d'effort, échocardiographique, bilan sanguin).
- Veillez à avoir toujours des médicaments en réserve.
- Signalez tous les signes indésirables des médicaments.
- N'arrêtez pas le traitement sans avis médical.
- Contrôlez régulièrement vos pulsations.