INFORMATION PATIENT · CŒUR ET CIRCULATION

Douleur à la poitrine

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une douleur à la poitrine. Le médecin vous a examiné(e) et a fait des examens, comme un tracé du cœur (ECG) et des prises de sang. Ils n'ont pas montré de cause dangereuse aujourd'hui, vous pouvez donc rentrer chez vous. Cette fiche explique quoi faire ensuite.

De quoi s'agit-il ?

Une douleur à la poitrine a de nombreuses causes. Beaucoup ne sont pas graves, comme des muscles de la poitrine froissés, un reflux acide ou l'anxiété. Les examens d'aujourd'hui sont rassurants, mais ils ne peuvent pas écarter tous les problèmes, surtout ceux du cœur qui peuvent apparaître plus tard. C'est pourquoi le suivi et la connaissance des signes d'alerte comptent. Parfois, la cause exacte n'est jamais trouvée.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous aujourd'hui, puis reprenez peu à peu vos activités habituelles si vous vous sentez bien.
- Évitez les efforts intenses et le port de charges lourdes jusqu'à ce que vous ayez vu votre médecin, sauf indication contraire.
- Ne fumez pas. Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cœur.
- Si on vous a dit que la douleur vient d'un reflux, évitez les gros repas tardifs, les aliments épicés et gras, et de vous allonger juste après avoir mangé.
- Notez quand la douleur survient, ce que vous faisiez et combien de temps elle a duré. Montrez-le à votre médecin.

Médicaments

- Prenez les médicaments qu'on vous a donnés exactement comme votre médecin vous l'a dit.
- Continuez à prendre vos médicaments habituels, sauf si votre médecin vous a dit de les arrêter.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans les 2–3 jours, ou plus tôt si on vous l'a demandé.
- Allez aux rendez-vous de cardiologie ou autres qui ont été pris pour vous, et demandez à faire contrôler votre tension, votre cholestérol et votre sucre.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur à la poitrine intense, comme un étau, ou qui irradie vers le bras, la mâchoire ou le dos**
- **Douleur à la poitrine avec sueurs, essoufflement ou nausées**
- **Évanouissement, ou impression que vous allez perdre connaissance**
- **Douleur qui ne diminue pas au repos**
- **Essoufflement soudain, ou crachats de sang**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.