

INFORMATION PATIENT · THORAX ET RESPIRATION

Essoufflement

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences parce que vous étiez essoufflé(e). Le médecin vous a examiné(e) et a fait des examens, et vous pouvez rentrer chez vous sans danger. Cette fiche explique comment prendre soin de vous et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

L'essoufflement signifie que vous avez l'impression de ne pas avoir assez d'air. Il a de nombreuses causes, comme l'asthme, une infection pulmonaire, une maladie des poumons, un problème de cœur ou l'anxiété. Le médecin vous a probablement indiqué aujourd'hui la cause la plus probable. Parfois la cause n'est pas trouvée tout de suite, et d'autres examens sont organisés plus tard.

Prendre soin de soi à la maison

- Asseyez-vous bien droit(e) ou penchez-vous en avant, les bras posés sur une table, si vous êtes essoufflé(e).
- Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche, lèvres pincées.
- Reposez-vous, et reprenez vos activités progressivement à mesure que vous allez mieux.
- Ne fumez pas, et restez à l'écart de la fumée et de la poussière.
- Gardez sur vous la liste de vos médicaments et votre diagnostic.

Médicaments

- Utilisez vos inhalateurs ou vos autres médicaments exactement comme prescrit. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vérifier comment vous utilisez votre inhalateur ; une chambre d'inhalation peut aider.
- N'arrêtez aucun de vos médicaments habituels sauf si votre médecin vous l'a dit.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans un délai de 2 à 3 jours, ou comme conseillé.
- Respectez les rendez-vous ou les examens organisés pour vous aujourd'hui.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Difficulté à respirer soudaine ou intense**
- **Essoufflement avec douleur à la poitrine ou lèvres bleues**
- **Vous ne pouvez pas parler en phrases complètes**
- **Une respiration qui continue de s'aggraver, même au repos**
- **Vous crachez du sang**
- **Évanouissement, confusion nouvelle ou grande somnolence**

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.