

Ce que vous devez savoir ...

## AVOIR UN CAILLOT DANS LE CERVEAU (AVC ischémique)

Vous venez de subir un accident vasculaire cérébral (AVC). Un caillot s'est formé dans un vaisseau sanguin de votre cerveau. Cette fiche vous aidera à mieux comprendre ce qui vous arrive et ce que vous pouvez faire.

### En quoi consiste ce problème ?

Ce type d'AVC est causé par un caillot qui bloque la circulation du sang dans le cerveau.

Parfois, le caillot se forme ailleurs dans le corps. Puis, il voyage par le sang jusqu'au cerveau.

Ce caillot empêche le sang de circuler normalement. Cela cause la mort de cellules du cerveau en raison du manque d'oxygène (c'est ce qu'on appelle l'ischémie).

### Quels sont les principaux symptômes possibles ?

La faiblesse ou la paralysie arrive d'un seul côté du corps : au visage, à un bras ou à une jambe. Un AVC peut aussi causer une perte de vision et une difficulté à lire, écrire, parler, penser et calculer.

Apprenez les signes et les symptômes de l'AVC pour réagir immédiatement si vous avez un jour un autre AVC : VITE. Consultez même si les symptômes disparaissent.

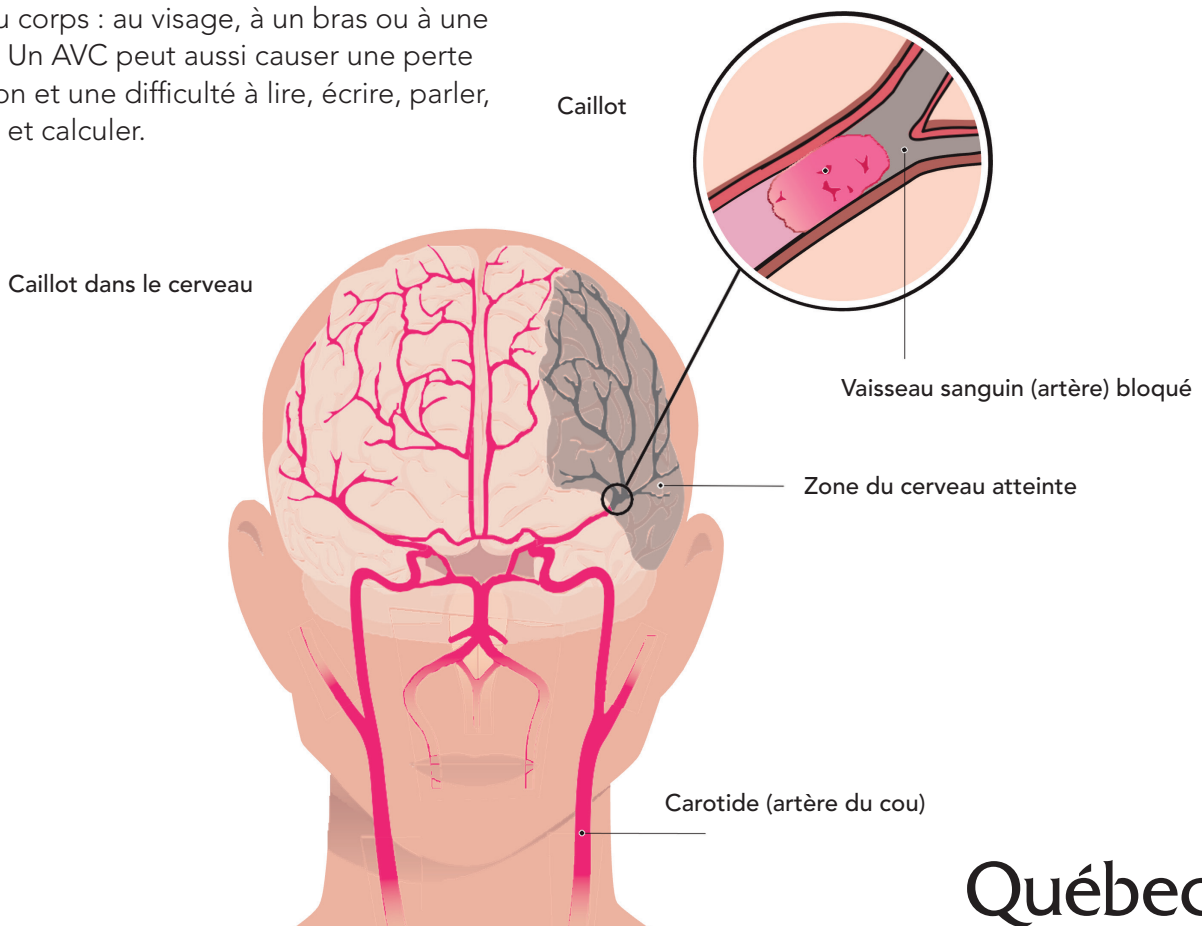
### VITE

**V**isage (est-il affaissé ?)

**I**ncapacité (vous est-il impossible de lever les deux bras à la même hauteur ?)

**T**rouble de la parole (avez-vous du mal à parler ?)

**E**xtrême urgence (composez le 9-1-1)



## Quelles peuvent être les conséquences à long terme d'un AVC ?

L'AVC peut changer votre vie et celle de vos proches. Vous pourriez avoir du mal à faire des activités de la vie quotidienne : manger, vous habiller, vous laver, aller aux toilettes, téléphoner, faire des tâches ménagères, vous déplacer, etc.

Cela pourrait toucher aussi les aspects suivants :

- Moral : émotions, humeur, comportements, réflexion, organisation
- Mémoire.
- Capacités physiques : mobilité des mains, des bras et des jambes, équilibre, contrôle des selles et des urines, sens et perceptions.
- Capacités à communiquer : comprendre un message, parler, articuler ou produire des sons.
- Fatigue.

Se rétablir après un AVC demande beaucoup d'efforts. Il y a des hauts et des bas. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et à parler de ce qui vous préoccupe.

## Quelles sont les principales causes de ce problème ?

- Haute pression dans les vaisseaux sanguins (hypertension)
- Cholestérol (taux de gras) élevé
- Diabète
- Consommation de drogues (par exemple, le cannabis ou la cocaïne)

## Quels tests ou examens pourrais-je passer ?

En arrivant à l'hôpital, vous pourriez avoir :

- un examen physique complet
- des analyses de sang et d'urine
- des examens du fonctionnement de votre cœur

- des examens d'imagerie (scans, IRM, échographies, etc.) pour voir votre cerveau et comment le sang y circule
- un appareil à porter pendant 1 à 2 jours (Holter) pour enregistrer le rythme de votre cœur

## Comment la maladie est-elle traitée ?

Dans les premières heures après un AVC, on cherche à :

- trouver ce qui vous arrive (diagnostic)
- stabiliser votre état
- vous traiter le plus VITE possible.

À l'hôpital, on peut utiliser un médicament (ténecteplase ou altéplase) pour dissoudre le caillot. Il faut le prendre dans les 4 heures et demie après les premiers signes d'AVC. Ce médicament ne convient pas à toutes les personnes qui ont ce type d'AVC.

Selon les cas, on peut aussi retirer le caillot à l'aide d'un petit tube (cathéter).

## Comment prendre soin de moi les premiers jours après l'AVC ?

- Changez de position et sortez du lit avec prudence avec l'aide d'un membre de l'équipe de soins.
- Buvez et mangez selon les consignes de l'équipe de soins. On doit d'abord vérifier si vous avez des difficultés à avaler.
- Suivez les consignes de l'équipe de soins. Elle va vous encourager à reprendre peu à peu vos soins d'hygiène et vos activités.

L'équipe planifie avec vous et vos proches la suite de vos soins (réadaptation, sortie de l'hôpital, retour à la maison, etc).

## Mes médicaments seront-ils ajustés après l'AVC ?

Si vous preniez des médicaments (diabète, tension, coagulation, etc.), il se peut que vos doses changent. Il est aussi possible que vous en ayez de nouveaux à prendre.

Des médicaments peuvent être utilisés pour réduire le risque de faire un autre AVC ischémique. Ils visent à :

- baisser la pression artérielle (antihypertenseurs)
- rendre le sang plus fluide et empêcher la formation d'un caillot (antiplaquettaires)

## Y a-t-il des symptômes à surveiller ?

Dites à l'infirmière si vous avez de nouveaux symptômes ou si ceux-ci deviennent plus forts. Par exemple :

- Symptômes du système nerveux (ex. : faiblesse, difficulté à parler, vertiges)
- Douleur
- Mal à la tête
- Mal au cœur (envie de vomir)
- Picotements à la gorge
- Difficulté à respirer
- Saignement (ex. : saignement du nez qui dure, sang dans les selles)

## Est-ce que je peux aider à prévenir un autre AVC ?

Certains facteurs ne peuvent pas être changés, comme votre âge et vos antécédents familiaux. Par contre, avoir de saines habitudes de vie aide à prévenir un autre AVC.

- Prenez bien vos médicaments pour faire baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol comme l'a prescrit votre médecin, s'il y a lieu.
- Contrôlez votre diabète en vérifiant votre glycémie de façon régulière, s'il y a lieu.
- Cessez de fumer. Il est aussi important de vivre dans un environnement sans fumée.
- Mangez de façon équilibrée, avec une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses.

- Faites de l'exercice. On recommande un minimum de 30 minutes de marche par jour, soit au moins 2 heures et demie d'activité modérée par semaine.
- Perdez du poids, si nécessaire. Visez un indice de masse corporelle (IMC) de 18,5 à 24,9 kg/m<sup>2</sup> ou un tour de taille de moins de 88 cm (35 po) chez la femme et de moins de 102 cm (40 po) chez l'homme.

Pour calculer votre indice de masse corporelle (IMC) :  
IMC = Poids en kilos / (Taille en mètres x Taille en mètres).  
Exemple : 60 kg / (1,70 m x 1,70 m) = 20,76 kg/m<sup>2</sup>

- Limitez votre prise d'alcool.
- Essayez de réduire les sources de stress dans votre vie de tous les jours.
- Traitez votre apnée du sommeil, s'il y a lieu.



prise  
de notes

## BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.