

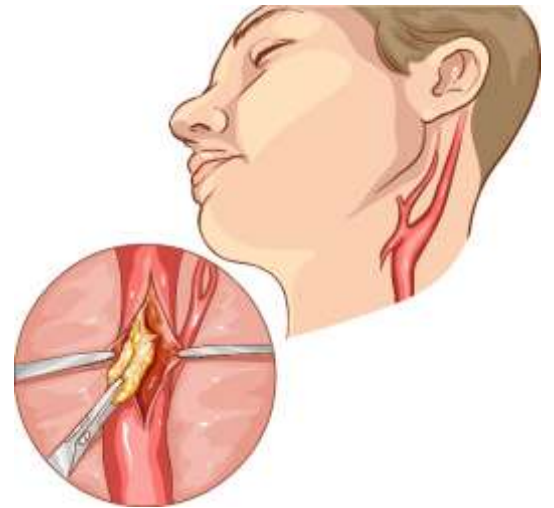


Endartériectomie de la carotide

Qu'est-ce qu'une endartériectomie de la carotide?

Les carotides sont des vaisseaux sanguins qui passent de chaque côté de votre cou. Les carotides amènent le sang jusqu'au cerveau.

Selon vos habitudes de vie, il est possible que des dépôts de graisse (plaques) se collent, avec le temps, le long de vos carotides. Ces dépôts de graisse peuvent diminuer la quantité de sang qui arrive à votre cerveau et entraîner des engourdissements, de la faiblesse et des troubles de la parole et de la vision. De plus, des dépôts de graisse peuvent se détacher de vos carotides et bloquer un plus petit vaisseau sanguin (embolie) dans le cerveau et causer un accident vasculaire cérébrale (AVC).



L'endartériectomie de la carotide est une opération qui permet d'enlever les dépôts de graisse de vos carotides. Elle baisse le risque de faire un AVC. Pour faire l'opération, le chirurgien ouvre la carotide, enlève les dépôts de graisse et referme la carotide.

Comment soulager votre douleur?

Il est normal que vous ressentiez un engourdissement près de votre coupure. De petits nerfs ont été coupés pendant votre opération et la sensibilité peut prendre quelques mois avant de revenir.

- Prenez vos médicaments prescrits contre la douleur et suivez les consignes de votre médecin et de votre pharmacien.

Comment bien prendre soin de vos coupures?

- Faites changer votre pansement par l'infirmière du CLSC si vous avez un. Lorsque votre coupure ne coule plus, elle peut rester à l'air.

Sur votre coupure se trouvent des points de suture et des bandes collantes blanches :



Image par Nina Garman de Pixabay

- Les points de suture vont partir d'eux-mêmes avec le temps
- Les bandes collantes blanches peuvent être enlevées 10 jours après votre opération, si elles sont toujours présentes
- Mettez de la crème solaire (minimum FPS 60) autour de votre coupure si vous prévoyez aller au soleil pour une période d'environ 6 mois après votre opération
- Portez des vêtements amples au cou pour éviter de faire une pression sur votre coupure

Quand pourrez-vous prendre une douche ou un bain?

Vous pouvez prendre une **douche** 3 jours après votre opération seulement si vous n'avez plus de pansement ni de drain et qu'il n'y a pas de liquide qui coule de votre coupure.

- Évitez de mettre le jet de la douche directement sur votre coupure pour baisser les risques d'infection
- Évitez de nettoyer votre coupure
- Terminez en séchant la peau sans frotter

Attendez au moins 2 semaines après votre sortie de l'hôpital avant de prendre un **bain** ou de vous baigner dans une piscine ou un spa pour baisser les risques d'infection. Pour prendre un bain, il faut que votre coupure soit guérie. Vous pouvez nettoyer votre coupure doucement avec de l'eau et du savon doux non parfumé.

Pour les soins de votre barbe, il est recommandé d'utiliser un rasoir électrique. Évitez de raser près de votre coupure tant que les points sont en place (10 jours).

Il est normal que vous ressentiez un engourdissement près de votre coupure.

Quelles sont les activités physiques permises durant votre période de récupération?

Reprenez vos activités peu à peu tous les jours et de prévoyez-vous des périodes de repos. Marchez plusieurs fois par jour sur de petites distances en respectant vos limites pour un minimum de 30 minutes par jour.

Pendant votre période de récupération :

- **Évitez** de pratiquer un sport pour 4 semaines
- **Évitez** de soulever des objets lourds de plus de 5 kg (10 livres) pendant 6 à 8 semaines. Par exemple, soulever un sac de patates (10 livres)
- **Évitez** de conduire un véhicule selon la période recommandée par votre médecin



Image par Mourad Mokrane
de Noun Project

Il est normal de se sentir plus fatigué après votre opération. Après 1 à 2 mois, votre niveau d'énergie devrait revenir à la normale. Il n'y a pas de restriction pour les relations sexuelles.

Pour le retour au travail, discutez-en avec votre médecin.

Si vous présentez l'un des signes suivants

Vos coupures

- Apparition d'une nouvelle rougeur ou rougeur qui augmente
- Saignement
- Liquide jaune ou vert qui coule de la coupure
- Masse ou bosse
- Aggravation de la douleur malgré la prise de médicaments

Votre état général

- Température par la bouche plus grande que 38 °C ou 100,4 °F pendant plus de 24 heures
- Nausées ou vomissements
- Étourdissements

Contactez
Info-Santé 811



Image de macrovector sur Freepik

Si vous présentez l'un des signes suivants

- Gonflement au cou
- Trouble de la parole
- Faiblesse ou engourdissement dans les mains ou dans les jambes
- Fort mal de tête malgré la prise de médicaments contre la douleur
- Perte ou trouble de la vision, par exemple voir des points noirs

Présentez-vous à
**l'urgence ou
appelez le 911**



Image de macrovector sur Freepik

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre santé?

Il y a plusieurs causes qui peuvent augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux sanguins). Ces causes sont aussi appelées facteurs de risque. Vous pouvez apporter des changements dans vos habitudes de vie afin de diminuer le risque d'avoir des maladies cardiovasculaires.

Voici un tableau avec les principaux facteurs de risque et des exemples de bonnes habitudes de vie.

Facteurs de risque	Exemples de bonnes habitudes de vie
Le tabagisme	• Arrêter de fumer
L'hypertension	• Prendre sa médication comme prescrite par votre médecin • Vérifier votre pression artérielle régulièrement
Le diabète mal contrôlé	• Avoir une alimentation équilibrée (riche en protéines) • Gérer les glucides
Taux de cholestérol élevé	• Avoir une alimentation équilibrée (riche en protéines)
L'obésité	• Faire de l'exercice physique 30 minutes par jour • Maintenir un poids santé

Pour plus d'information, parlez avec un professionnel de la santé ou visitez le site web du programme d'enseignement de prévention secondaire et réadaptation cardiovasculaire (PREV)

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/maladies-chroniques/maladies-vasculaires-et-cardiovasculaires>

Référence arrêt tabagique du CISSS de Chaudière-Appalaches

1 855 838-0551 ligne unique sans frais

centre.abandon.tabagisme.ciassca@ssss.gouv.qc.ca

Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Février 2025

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



Nous vous invitons à remplir un sondage de satisfaction sur les soins et les informations reçus

<https://forms.office.com/r/4ezMmiJZAE>

