

Attaque

Introduction

Une attaque est un problème médical grave qui se produit lorsque le flux sanguin vers le cerveau est gêné. Si le flux sanguin est limité ou arrêté, les neurones commenceront à mourir. Une attaque peut endommager le cerveau et même provoquer la mort.

Les attaques sont une urgence médicale. Il est essentiel d'agir vite car, plus le traitement sera administré rapidement, plus les dommages seront limités.

Il existe deux types principaux d'attaques: ischémique et hémorragique. Une attaque ischémique est causée par un caillot qui empêche la circulation du sang. Une attaque hémorragique est causée par l'éclatement des vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau, ce qui provoque des dommages dans le cerveau.

Il existe aussi un problème connexe appelé accident ischémique transitoire (AIT), qui interrompt temporairement le flux sanguin vers le cerveau, provoquant une «mini-attaque». Les AIT doivent être pris très au sérieux car ils sont souvent le signe avant-coureur d'une attaque plus grave.

Les attaques peuvent être traitées par une combinaison de chirurgie et de médicaments.

Symptômes

Si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre avez une attaque, vous devez demander une assistance médicale immédiate en composant le 999 et en demandant une ambulance.

Les symptômes d'une attaque surviennent souvent brusquement: engourdissement ou faiblesse d'un côté du corps, faiblesse du visage, vertiges, des difficultés à parler ou à comprendre les autres, ainsi que de forts maux de tête.

Les symptômes d'une attaque ischémique transitoire (AIT) sont les mêmes que ceux d'une attaque, mais ils ne durent que de quelques minutes à quelques heures, avant de disparaître entièrement. Cependant, une AIT ne doit jamais être ignorée, car il s'agit d'un signe avant-coureur d'un problème d'approvisionnement sanguin au cerveau.

Si vous avez eu une AIT, vous devez immédiatement contacter votre médecin, votre hôpital ou un service de garde, afin de faire faire une évaluation par un spécialiste.

Causes

Les attaques ischémiques se produisent quand les caillots bloquent le flux sanguin vers le cerveau. Généralement, les caillots se forment aux endroits où les artères se sont rétrécies.

En vieillissant, nos artères rétrécissent, mais certains facteurs de risques peuvent dangereusement accélérer le processus: le tabac, l'hypertension, l'obésité, une alimentation forte en cholestérol et le diabète.

Les attaques hémorragiques se produisent quand un vaisseau sanguin éclate dans le cerveau. La cause principale en est l'hypertension, qui peut affaiblir les artères dans le cerveau et favoriser leur déchirure ou leur rupture (éclatement).

L'hypertension a pour facteurs de risque le surpoids, une consommation excessive d'alcool, le tabac, un manque d'exercice régulier et le stress.

Une attaque hémorragique peut également résulter d'un traumatisme à la tête.

Traitement

Le traitement pour une attaque dépendra de son origine. Plusieurs médicaments peuvent être utilisés pour réduire le risque de reformation de caillots. En outre, plusieurs médicaments peuvent être utilisés pour réduire la tension et le niveau de cholestérol dans le sang.

Certaines attaques ischémiques sont dues à un blocage dans la carotide, qui est l'artère principale du cou. La chirurgie pourra être nécessaire pour débloquer l'artère. Le chirurgien pratiquera une incision dans le cou pour ouvrir la carotide et retirer le blocage.

La chirurgie d'urgence est souvent nécessaire pour traiter les attaques hémorragiques afin de retirer le sang qui a pu s'infiltrer dans le cerveau et afin de réparer les vaisseaux sanguins rompus (éclatés). Pour cela, on pratique généralement une procédure appelée craniotomie.

Guérison

Les dommages dus à une attaque peuvent être vastes et durables. De nombreuses personnes doivent traverser une longue période de rééducation avant de récupérer leur indépendance.

Vous aurez peut-être des difficultés à parler, à vous souvenir des choses, à bouger, à coordonner vos mouvements et à effectuer les tâches quotidiennes.

De plus, après une attaque, il est courant de se sentir déprimé et anxieux. Vous aurez peut-être besoin d'une psychothérapie et de médicaments pour améliorer la façon dont vous vous sentez.

La rééducation sera planifiée selon vos besoins ; elle dépendra de vos symptômes et de leur gravité. Une équipe de spécialistes sera à votre disposition :

kinésithérapeutes, psychologues, ergothérapeutes, orthophonistes, infirmières spécialisées et médecins spécialistes.

La rééducation suite à une attaque peut être lente et frustrante. Par moment, il pourra vous sembler que les progrès sont très faibles. Bien que le processus soit difficile, essayez de rester patient(e) et positif/ve car, petit à petit, vous récupèrerez une partie, peut-être même la totalité, de votre indépendance.

Prévention

Une mauvaise alimentation est un facteur de risque important pour les attaques. Une forte consommation d'aliments gras peut causer l'accumulation de plaques de graisses dans vos artères. En outre, le surpoids peut provoquer de l'hypertension.

Une alimentation pauvre en graisses et riche en fibres est recommandée, avec beaucoup de fruits et légumes frais (cinq portions par jour) et de la farine complète.

Des exercices réguliers (au moins 30 minutes, cinq fois par semaine) rendent le cœur et la circulation sanguine plus efficaces : ils diminuent votre niveau de cholestérol et maintiennent votre tension à un niveau raisonnable.

Évitez de fumer, car c'est un facteur de risque important pour les attaques : le tabac augmente la tension et peut causer une accumulation de plaques de graisse dans les artères.

Ne buvez pas plus que la quantité recommandée d'alcool : 3 à 4 unités par jour pour les hommes, 2 à 3 unités par jour pour les femmes. Une unité d'alcool équivaut à une demi-pinte de bière de degré normal, à un petit verre de vin ou à une mesure de pub de spiritueux (25 ml).

Service de traduction confidentiel

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

Suivez notre guide simple en 3 étapes :

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.