

Complications

Saviez-vous que l'hypertension est une maladie qui peut entraîner des complications graves, voire mortelles?

Des suites de l'hypertension, vous pourriez, entre autres, subir ou développer :

- Un accident vasculaire cérébral (AVC)
- Une rétinopathie (maladie des yeux)
- Un infarctus du myocarde ou une insuffisance cardiaque
- Une insuffisance rénale
- Un problème de circulation sanguine dans les jambes

Traitements

Heureusement, l'hypertension est une maladie qui se contrôle. Des traitements pharmacologiques (médicaments) et non pharmacologiques (changements du mode de vie) existent pour vous aider à mieux vivre.

Si vous êtes atteint(e) d'hypertension, votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour abaisser votre tension artérielle et vous suggérer de commencer un régime alimentaire et un programme d'exercices adaptés à votre condition.

Pour en savoir plus, consultez notre dépliant sur les traitements de l'hypertension.

Les 10 commandements pour améliorer votre tension artérielle

- Mesurez régulièrement votre tension artérielle et sachez quelles sont vos valeurs cibles.
- Faites de l'exercice, à votre rythme, selon votre condition physique.
- Limitez votre apport en sodium. N'ajoutez pas de sel inutilement à vos plats.
- Réduisez votre consommation d'alcool.
- Atteignez un poids santé et maintenez-le.
- Cessez de fumer.
- Essayez de diminuer votre niveau de stress et adoptez des techniques de relaxation.
- Suivez les recommandations de votre médecin et de votre pharmacien; discutez-en au besoin.
- Intégrez la prise de vos médicaments à votre routine quotidienne. Des médicaments laissés sur le comptoir n'ont pas beaucoup d'effet...
- Mangez des aliments riches en potassium comme les fruits, les légumes, les noix et les céréales à grains entiers.



UNIPRIX

Votre pharmacien, une ressource professionnelle et accessible : consultez-le !

www.uniprix.com

© 2006 Uniprix inc. Tous droits réservés.

L'hypertension artérielle

1^{re} partie



Prendre soin de vous, ça fait du bien !



Attention à l'hypertension!

L'hypertension, ou la « haute pression », est un terme médical qui signifie que la tension artérielle est trop élevée dans vos vaisseaux sanguins.

Comment cela se produit-il?

Votre cœur bat pour une raison principale : acheminer le sang à vos organes et à l'ensemble de votre corps en passant par vos artères. Chez les hypertendus, les artères rétrécissent ou durcissent; le cœur doit alors travailler plus fort pour continuer à alimenter le corps en sang. Cela entraîne une hausse de la pression.

Visez bas!

Si, à la suite de plusieurs mesures, votre tension artérielle est supérieure à 140/90 mmHg (millimètres de mercure), vous pourriez recevoir un diagnostic d'hypertension.

Que signifie 140/90 mmHg ?

140 mmHg
Tension systolique

Résultat de la tension mesurée en millimètres de mercure dans les artères lorsque le cœur bat.

90 mmHg
Tension diastolique

Résultat de la tension dans les artères lorsque le cœur est au repos, c'est-à-dire entre deux battements.

Rappelez-vous qu'une seule mesure élevée de votre tension ne signifie pas nécessairement que vous souffrez d'hypertension. Il faut que vous obteniez ces mesures à plusieurs reprises au fil du temps pour qu'un diagnostic de la maladie soit posé.

Près de 1 sur 4

Saviez-vous que 22 % des adultes canadiens sont atteints d'hypertension ?

 = 26 %  = 18 %

Un tueur silencieux...

Pourquoi pensez-vous qu'on surnomme l'hypertension le « tueur silencieux » ? C'est parce qu'il s'installe sur la pointe des pieds, sans faire de bruit et sans douleur. En effet, l'hypertension se caractérise par l'absence de signes et de symptômes. De fait, 1/3 des Canadiens ne savent même pas qu'ils en sont atteints. Vous pourriez vous-même être du nombre...

Vérifions d'abord si vous êtes à risque de souffrir d'hypertension.

Quelques facteurs de risque d'hypertension

- Un membre de votre famille a-t-il déjà subi une crise cardiaque ?
- Êtes-vous âgé(e) de 55 ans et plus ?
- Fumez-vous ?
- Consommez-vous plus de 2 consommations d'alcool par jour ?
- Présentez-vous un surplus de poids ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous devriez porter une attention particulière à votre tension artérielle.

Mesurez votre tension

Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devriez faire vérifier votre tension artérielle. De nos jours, il existe plusieurs moyens pour mesurer la tension, entre autres :

- Une consultation avec son médecin.
- La mesure avec un appareil disponible en pharmacie.
- L'automesure à la maison avec un appareil à usage personnel.

