Connaitre sa pression artérielle et soigner l'hypertension c'est protéger son cœur, son cerveau et ses reins

1 COMPRENDRE

La pression artérielle est la pression qu'exerce le sang dans les artères pour amener l'oxygène aux organes. Elle se mesure le plus souvent au bras.

L'hypertension artérielle est une maladie chronique définie par une pression artérielle trop élevée :

- **chez le médecin,**
  si le 1er nombre de tension (SYS) est de **140 mmHg** ou plus,
  et / ou si le 2ème nombre (DIA) est de **90 mmHg** ou plus.
- **à la maison,**
  si le 1er nombre est de **135 mmHg** ou plus,
  et / ou si le 2ème nombre est de **85 mmHg** ou plus.

En absence de prise en charge, l'hypertension artérielle, d'abord silencieuse, va progressivement amener à des **complications graves** comme : accident vasculaire cérébral (AVC), infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, démence, maladie rénale chronique, dialyse, troubles de la vision, arythmie, dissection de l'aorte...

3 SE SOIGNER

CHANGEZ VOS HABITUDES DE VIE

Augmenter

- les fruits et légumes riches en potassium, produits laitiers maigres, poissons, noix, fruits secs...
- l'activité physique soutenue et qui fait transpirer
- le sommeil

Réduire

- le sel, fromages gras, viandes rouges, charcuteries, aliments préparés industriellement
- l'alcool

Eviter

- le tabac et les drogues

PRENEZ VOS MÉDICAMENTS

- tous les jours, sans oubli

Les médicaments protègent vos organes, comme une ceinture de sécurité.

2 MESURER

MESUREZ RÉGULIÈREMENT VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

chez votre médecin, votre infirmier, votre sage-femme, en médecine du travail, en pharmacie ou à la maison.

L'automesure, c'est simple :

- **3 mesures le matin ;**
- **3 mesures le soir ;**
- **3 jours de suite.**

Retrouvez une fiche pour noter vos mesures sur le site ameli.fr

La pression artérielle se lit en millimètres de mercure (mmHg) et est représentée par **2 nombres de pression artérielle.**

Systolique (Sys) = maximale
Diastolique (Dia) = minimale

Votre appareil indique aussi la **fréquence cardiaque (Pulse).**



4 CONTRÔLER

UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER VOUS EST PROPOSÉ EN FONCTION DE VOS ANTÉCÉDENTS ET DE VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

Pour :

Faire attention

- **aux autres facteurs de risques cardio vasculaires :** cholestérol, diabète, maladie rénale, tabac, obésité ;
- **aux médicaments* qui augmentent la pression artérielle (anti-inflammatoires).**

**Pour les femmes en âge de procréer, penser à faire adapter votre contraception.*

Garder sa tension sous la limite recommandée

- Maîtriser sa tension permet de **réduire le risque de complications graves.** Il est recommandé de garder une tension en dessous de **135/85 mmHg**, et si possible sous **130/80 mmHg**.
- Cet objectif peut être adapté à votre âge et à votre état de santé.

Parlez-en à votre médecin

l'Assurance Maladie
HTA Société Française d'HyperTension Artérielle
Conseil National Professionnel CardioVasculaire
CMG collège de la médecine générale