

Comprendre mon Hypertension Artérielle ?

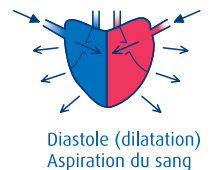
> Qu'est-ce que l'hypertension ?

- ma tension artérielle est le reflet de la pression du sang dans les artères
- la mesure de ma tension s'exprime par 2 chiffres : Par exemple : 120/80

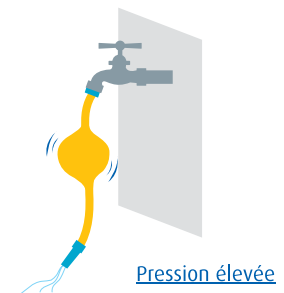
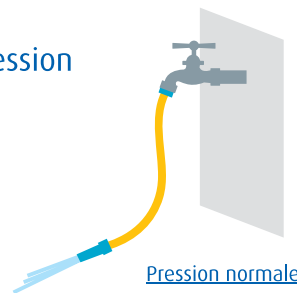
120 : chiffre de la pression du sang lorsque mon cœur "se contracte"
→ **Systolique**



80 : chiffre de la pression du sang lorsque mon cœur "se relâche"
→ **Diastolique**



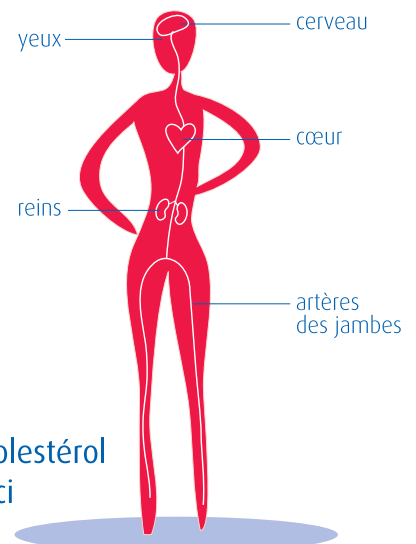
L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée du sang dans mes artères
Je suis "**hypertendu**" si ma tension artérielle est régulièrement supérieure à **140/90**



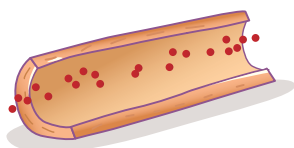
> Qu'est-ce que l'hypertension compliquée ?

Mon hypertension a "endommagé" le bon fonctionnement d'un organe qui peut être :

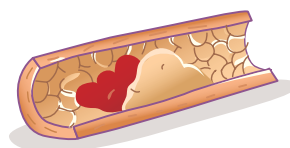
- le cœur
- les artères des jambes
- les reins
- le cerveau
- les yeux



Une hypertension artérielle "non prise en charge" abîme la paroi de mes vaisseaux. Elle favorise le développement de plaques de cholestérol et l'épaississement de mes artères, réduisant le diamètre de celles-ci (sténoses). Mon cœur peut également devenir trop gros.



Artère saine

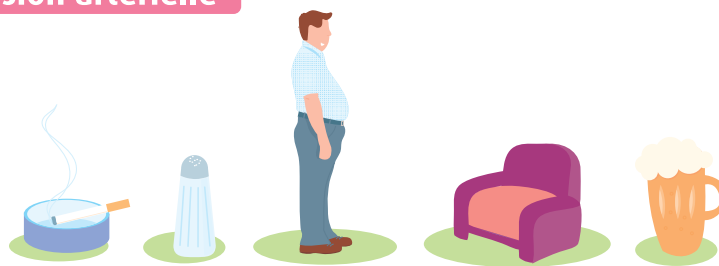


Artère sténosée



> 7 facteurs aggravent mon hypertension artérielle

- le tabac
- le sel
- le cholestérol
- le diabète
- la surcharge pondérale
- la sédentarité (manque d'exercice physique)
- l'alcool



> Et l'hérédité dans tout ça ?

L'Hypertension Artérielle est parfois une "histoire de famille" (parents, grands-parents, ...)

> Comment me soigner ?

Par les médicaments

L'hypertension n'est pas facile à "contrôler". Les médicaments stabilisent mes chiffres tensionnels, ils sont à prendre quotidiennement et définitivement

- Si je n'ai pas compris comment prendre mon traitement ou si je ne supporte pas mes médicaments, je n'hésite pas à en parler avec mon médecin ou mon pharmacien

Par le contrôle de la tension

Je peux régulièrement contrôler ma tension à l'aide d'un appareil (appareil d'automesure) vendu en pharmacie

Mon pharmacien et mon médecin me remettent une fiche de conseils et de relevé des mesures

Par des "changements" dans mes habitudes de vie

- arrêter de fumer
- réduire ma consommation de sel
- surveiller mon cholestérol et mes triglycérides
- surveiller mon diabète
- reprendre une activité physique adaptée et régulière
- gérer mon stress
- réduire ma consommation d'alcool



Ces changements permettent d'augmenter l'efficacité de mon traitement. Je me fixe des objectifs et procède par étape en me faisant aider par mon entourage, mon médecin ou des structures adaptées.