Gestion de l'Hypertension Artérielle

life beats

lyondellbasell

Gestion de l‘Hypertension Artérielle

- C’ une évidence qu’etre en bonne santé sur le plan cardiaque et circulatoire vous aidera à mieux vieillir.

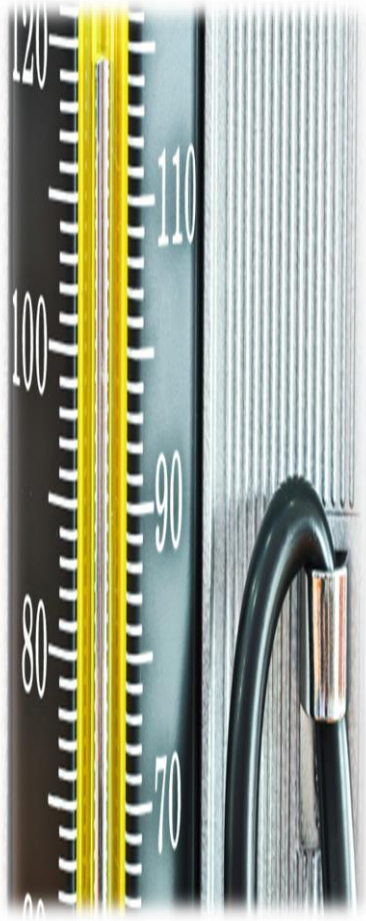
  Un homme n’est plus aussi vieux que ses artères ...

  Thomas Sydenham, MD (1624 -1689)

- Beaucoup de facteurs qui affectent la pression artérielle sont sous votre contrôle. Cette présentation peut vous aider à améliorer la gestion de votre santé.

Qu'est-ce que la Pression Artérielle?

La pression artérielle est la mesure de la force appliquée sur les parois des artères quand le cœur pompe le sang dans le corps.



- Facteurs incontrôlables pouvant l'affecter:
  - Hérédité, âge, sexe, origines
- La Pression Artérielle peut également être affectée par:
  - Poids, Tabac, Activité physique, Stress
- La Pression Artérielle est Mesurée par Deux Chiffres:
  - La Pression Systolique (la valeur la plus haute)

    Elle mesure la pression lorsque le cœur se contracte
  - La Pression Diastolique (la valeur inférieure)

    Elle mesure la pression lorsque le cœur se relaxe

Objectif: En dessous de120/80 mm Hg

Qu’est- ce que l’Hypertension Artérielle? Quelles en sont les conséquences?

- La pression artérielle est élevée lorsque la force du sang contre les parois des artères est trop grande.
- L’Hypertension Artérielle survient lorsque les vaisseaux sanguins se rétrécissent ou deviennent rigides, contraignant le cœur à pomper plus fort pour éjecter le sang à travers le corps.
- Lorsque la pression artérielle reste élevée, cela entraine une pression excessive au niveau du cœur et des vaisseaux sanguins et cela peut etre à l’origine de:

- Accidents vaculo cérébraux
- Lésions des vaisseaux sanguins
- Infarctus cardiaques
- Maladie cardiovasculaires
- Maladies rénales
- Lésions oculaires

Évaluation et Surveillance de la Pression Artérielle

En général, l'hypertension artérielle n'entraine pas de symptômes, elle est parfois appelée « le tueur silencieux ».

- **Afin d'évaluer la tension artérielle, votre médecin peut avoir besoin de tests ou la réponse à des questions sur:**
  - Antécédents médicaux personnels et familiaux
  - Pathologies Co-existantes telles que le diabète
  - Examen médical
  - Bilans sanguins
  - ECG (électrocardiogramme)
  - Échographie cardiaque

Niveau	Tension Systolique	Tension Diastolique
Normal	<120 mmHG	< 80 mmHG
Pré-hypertension	120 – 139 mmHG	80 – 89 mmHG
Niveau 1	140 – 159 mmHG	90 – 99 mmHG
Niveau 2	≥160 mmHG	≥100 mmHG

- **Lors de la surveillance de votre propre pression artérielle, vous devez:**
  - Vérifier la précision de votre moniteur.
  - Ne pas mesurer la tension artérielle immédiatement après votre réveil.
  - Éviter la prise d'aliments, de caféine, de tabac et d'alcool 30 minutes avant.
  - Vous asseoir tranquillement avant de prendre votre tension artérielle.
  - Vous assurer que votre bras soit correctement positionné correctement pendant la mesure.
  - Ne pas parler pendant la prise de la tension artérielle.

Quel est votre niveau tensionnel?

Comment Maintenir une Pression Artérielle Saine?

Pour abaisser ou maintenir une pression artérielle saine:

- Manger des aliments faiblement riches en calories et en sel
- Maintenir un poids idéal
- Pratiquer un exercice physique régulier
- Réduire son niveau de stress
- Arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool
- Suivre les conseils de votre médecin; Suivre le traitement prescrit

C’est sous votre contrôle!

Nutrition et gestion du poids

- Suivre un régime équilibré à faible teneur en sodium peut vous aider à contrôler la tension artérielle et à maintenir un poids correct.
  - Perdre seulement 5 Kg peut réduire la pression artérielle!
  - Perdre du poids a un effet plus important sur les personnes hypertendues et déjà en surpoids.
  - Les résultats varient d'une personne à l'autre, mais la pression artérielle peut être réduite jusqu'à plus de 10 mm Hg pour chaque Kilo perdu!
- Vous pouvez envisager un régime adapté pour le contrôle de la pression artérielle comme le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).
- Les avantages d'un régime alimentaire pauvre en sodium sont:
  - Réduction de la pression artérielle, des risques d'AVC et des risques de produire calculs rénaux
- Pour réduire l'apport de sel, manger si possible des aliments frais et non transformés, lire les étiquettes pour faire un meilleurs choix nutritionnel (label des produits alimentaires)

Exercice physique et Gestion du Stress

- L'exercice renforce la santé cardiaque. Un coeur musclé peut pomper plus efficacement avec moins d'effort. Si le cœur peut travailler moins pour pomper, la force exercée sur les artères diminue, la Tension artérielle baisse.
- L'exercice physique peut:
  - Abaisser votre taux de cholestérol
  - Aider à controler votre poids
  - Diminuer le risque de diabète
- *La marche est l'exercice parfait!*
  - Marcher régulièrement 35-45 minutes par jour peut réduire la pression artérielle au cours du temps.
- Toujours consulter son médecin avant de débuter un programme d'exercice.
- La Gestion du niveau de stress peut également contribuer à garder la tension artérielle sous contrôle. En Décembre 2014, le sujet traité par LifeBeats, « Faire face au stress »,donnait des conseils pour gérer le stress, mais vous pouvez également essayer les techniques suivantes:
- .Pratiquer des exercices de relaxation
- Avoir une activité physique
- Avoir un sommeil suffisant
- Suivre une alimentation saine
- Savoir déléguer les responsabilités
- Avoir le soutien de la famille
- Si nécessaire, chercher l'aide professionnel

Gérer son Mode de vie

Tabac

- Fumer provoque des lésions vasculaires et augmente le risque d'hypertension artérielle.

Alcool

- Une consommation excessive d'alcool peut augmenter la tension artérielle. Limiter votre consommation à des quantités «modérées».

- Que signifie une consommation «modérée»?
  - 2 verres par jour pour les hommes
  - 1 verre par jour pour les femmes
  - 1 verre = 150 ml.de vin, 350ml.de bière, 40ml.de spiritueux

- Une quantité importante d'alcool peut augmenter la pression artérielle et causer une détérioration du muscle cardiaque

Se réferer à la pr ésentation de LifeBeats programmé pour le mois d'avril, «Lutter contre les dépendances», pour avoir plus d'informations.

Les Prescriptions du Médecin!

- Si vos chiffres indiquent que vous éprouvez des difficultés à contrôler votre pression artérielle, consultez votre médecin pour lui demander de vous aider. Si ensemble, vous pouvez gérer votre pression sanguine à partir de vos choix de mode de vie, c'est parfait! Dans le cas contraire, le médecin pourra vous prescrire des médicaments pour abaisser votre tension artérielle.
- Si un traitement est nécessaire, votre médecin travaillera avec vous pour trouver le médicament le mieux adapté.
- Toujours suivre rigoureusement une prescription! Ne pas l'interrompre sans l'avis de votre médecin.

Pourquoi Maintenir une Tension Artérielle normale?

Les Avantages à abaisser la tension

- L‘Hypertension artérielle peut réduire vos chances de bien vieillir, et augmenter le risque de maladies rénales, de diabète, de maladies cardiaques et d'AVC
- Un niveau de pression artérielle normal:
  - Réduit le risque de crise cardiaque de 20-25%
  - Réduit le risque d'insuffisance cardiaque de 50%
  - Réduit le risque d'AVC de 35-40%
- Un traitement de l'hypertension artérielle à un âge moyen peut retader le risque d’altération des fonctions mentales qui apparait avec le vieillissement.

Qu’est-ce qui ou qui vous motive à controler votre Pression Artérielle?

Autres Sources d’informations pour gérer des maladies chroniques

- L‘Hypertension Artérielle n’est pas un problème que vous pouvez ignorer. C’est un facteur que vous devez surveiller et gérer durant toute votre votre vie. Quelques liens pour consulter des sources d’informations supplémentaires:
- WebMD (EN)
- American Heart Association (EN)
- Mayo Clinic(EN)
- Hypertension et Ministère de la Santé (FR)

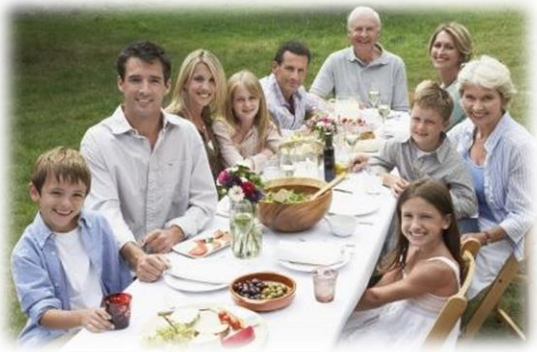
- La pression artérielle est un des facteurs qui peut nuire à votre santé à long terme.Quelques liens pour aider à gérer / prévenir d'autres maladies chroniques.
- Heart Disease (EN, ES, ZH)
- Diabetes (EN, FR)
- Cancer (EN, FR)
- Maladies Cardiaques (FR)

Vous pouvez trouver également des informations dans le programme LifeBeats (Focus Area Page)

VIEILLIR EN BONNE SANTE!

La décision est entre vos mains!

Commencez dès AUJOURD’HUI.



life beats