

Service de Cardiologie

T (+352) 2468 6425

Tout savoir sur l'hypertension artérielle

www.hopitauxschuman.lu



On dit de l'hypertension artérielle qu'elle est un « tueur silencieux ». Parce que la plupart du temps, elle ne se manifeste à travers aucun symptôme particulier.

Elle est définie par une pression artérielle > 140/90mmHg.

EVALUEZ VOS RISQUES DE DEVENIR HYPERTENDU

Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans	OUI	NON
Votre tension est régulièrement supérieur à 130/80 oui	OUI	NON
L'un de vos parents est ou a été hypertendu	OUI	NON
Vous avez un frère ou une sœur hypertendu (e)	OUI	NON
Vous êtes en surpoids ou vous avez grossi récemment	OUI	NON
Vous avez arrêté vos activités physiques ou vous les pratiquez de manière irrégulière	OUI	NON
Vous aimez manger salé ou vous achetez souvent des plats cuisinés	OUI	NON

Un « oui » seulement : vous avez peu de risque de devenir hypertendu.

Deux ou trois « oui » : votre risque de devenir hypertendu est modéré. Pensez à mesurer votre tension au moins une fois par an et faites le point sur votre hygiène de vie.

Plus de trois « oui » : vous avez un risque important de développer une hypertension. N'hésitez pas à mesurer votre pression artérielle au moins deux fois par an. Efforcez-vous surtout d'améliorer votre hygiène de vie.

SURVEILLEZ REGULIEREMENT VOTRE PRESSION ARTERIELLE

Au cabinet médical

Au minimum une fois par an, il est important de faire mesurer votre pression artérielle par votre médecin.

L'auto-mesure tensionnelle

Cette méthode vous permet de mesurer vous-même votre pression artérielle.

5 conseils pour l'auto-mesure:

- Installez vous confortablement à une table.
- Détendez-vous quelques minutes avant votre mesure.
- Répétez la mesure 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle.
- Calculez-vous la moyenne des 18 mesures des 3 jours : elle doit être < 135/85mmHg.
- Notez immédiatement tous vos résultats.

A éviter absolument:

- L'auto-mesure elle-même, si vous êtes d'une nature anxieuse.
- Les mesures en milieu de journée, ou après un effort ou une contrariété.
- Les mesures trop fréquentes.

Les traitements pour combattre l'hypertension

S'il n'est pas possible de guérir l'hypertension, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner et d'éviter les complications. Une bonne hygiène de vie (peu de sel, peu d'alcool, une activité physique régulière...) est indispensable pour renforcer l'efficacité de votre traitement.

Prendre un traitement quotidien contre l'hypertension permet de vivre plus longtemps et sans maladies handicapantes.