

Quiz

1. Une personne est hypertendue lorsque sa tension est supérieure ou égale à:
 A. 14/9
 B. 16/9
 C. 16/10
2. Une activité régulière peut aider à réduire le risque d'hypertension artérielle mais ne sert à rien lorsqu'elle est installée
 A. Oui B. Non
3. L'hypertension peut toucher tous les organes vitaux ?
 A. Oui B. Non
4. Comment appelle-t-on communément l'hypertension?
 A. « attrape cœur »
 B. « briseur de cœur »
 C. « tueur silencieux »

Réponses correctes:

1A - 2B - 3A - 4C

Pour en savoir plus

A votre disposition au centre de santé:

Brochures:

- « Femmes et hypertension artérielle » Comité lutte contre l'hypertension artérielle»
- « Hypertendus dormez-vous bien? » Comité lutte contre l'hypertension artérielle »
- « je suis hypertendus et je me soigne » Comité lutte contre l'hypertension artérielle »

Consultez les sites Internet:

- www.comitehta.org
- FRHA: fondation de recherche sur l'hypertension artérielle
- Inpes/PNNS: hypertension artérielle, alimentation et mode de vie: Etat des lieux et pistes pratiques (PDF)
- SFHTA. Société française d'hypertension artérielle



Association Centre de santé Infirmier

Penmarc'h- Plomeur- Le Guilvinec- Tréffiagat-Léchiagat

53 rue de la marine 29760 Penmarc'h'

tel: 02.92.58.60.18 fax: 02.98.58.71.17 @:cdspen29@wanadoo.fr

Site Internet: www.acsi29.org



A.C.S.I

Association Centre de santé Infirmier

Action de prévention en santé publique

13 décembre 2012

Hyper Tension Artérielle

Qu'est ce que c'est ?



A.C.S.I 53 rue de la marine 29760 Penmarch

Tel:02.98.58.60.18 fax:02.98.58.71.17 courriel: cdspen29@wanadoo.fr

Site Internet: www.acsi29.org

Qu'est que l'hypertension artérielle?

La pression artérielle est la force que le courant sanguin exerce sur les parois des artères. Elle varie au cours de la journée, elle s'abaisse pendant le sommeil et au repos, et remonte au cours d'activités de toute nature. Elle peut atteindre des niveaux élevés en cas d'exercices soutenus, de chaleur excessive ou de froid intense, ou encore de choc émotionnel.

L'hyper tension artérielle est une exagération de l'état de tension de la paroi artérielle qui a pour conséquence l'augmentation de la pression sanguine. Chez l'adulte on parle d'hyper tension artérielle lorsque les chiffres de tensions sont égaux ou supérieurs à 14/9 (cm/Hg)

Le chiffre élevé (14) correspond à la pression la plus haute exercée par le sang à chaque battement cardiaque: c'est la pression systolique, le chiffre bas (9) représente la pression la plus basse entre deux battements: c'est la pression diastolique.

Si un seul des deux chiffres est plus élevé, la personne est quand même considérée comme hypertendue.

La plupart du temps, une personne présentant de l'hyper tension artérielle ne ressent aucun symptôme.

C'est la raison pour la quelle il est appelé « le tueur silencieux »

Quels sont les risques de l'hyper tension?

L'hyper tension abime les artères, elle peut toucher toutes les artères de l'organismes et par conséquence tous les organes vitaux du corps: cœur, cerveau reins.....

Le risque de l'hyper tension augmente avec l'âge. Les vaisseaux sanguins sont plus épais, le sang circule moins bien et donc la pression augmente, cela peut provoquer une crise cardiaque par exemple.

Une augmentation d'amas de graisse dans les vaisseaux sanguins peut aussi également provoquer une hyper tension c'est l'athérosclérose.

Un vaisseau peut également se rompre sous la pression qui augmente et entraîner un accident vasculaire cérébral (A.V.C)

Comment se protéger du risque de l'hyper tension artérielle ?

Quelques Conseils



Au moins une fois par an



Faites contrôler votre tension artérielle

Maintenez un poids corporel normal ou éliminez les kilos en trop



Pas trop de sel, limitez sa consommation



Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



Consommez l'alcool avec modération et pas tous les jours



Pratiquez une activité physique à raison de 30 minutes par jour



Ne fumez pas



Prenez vos médicaments conformément aux prescriptions médicales



Faites des pauses détente au cours de la journée, apprenez à gérer votre stress



Conseillez aussi à vos proches de faire contrôler leur tension artérielle régulièrement.



Ces conseils sont valables pour réduire le risque d'hyper tension artérielle mais aussi durant son traitement.

Dépister l'hypertension artérielle

Qui dépiste l'hypertension artérielle ?

- Le médecin généraliste

Qui contrôle la tension artérielle ?

- Une infirmière diplômée d'Etat pourra assurer le suivi de la prise de la tension sous réserve de l'établissement d'une prescription médicale
- Le pharmacien peut vous aider à pratiquer le contrôle de la tension (fonctionnement de l'auto mesure)
- Le patient lui-même, grâce aux appareils d'auto mesure.

Mesurez votre pression artérielle 1 fois par an après quarante ans.