

FACTEURS DE RISQUES

Il est important de **prendre en compte ces facteurs de risques et de les contrôler pour maintenir une pression artérielle saine**. Cela peut inclure des changements de style de vie tels que l'exercice régulier, une alimentation équilibrée et une réduction de la consommation de sel et d'alcool, ainsi que des médicaments prescrits par un professionnel de santé.

- Sel
- Alcool
- Réglysse
- Surpoids
- Sédentarité
- Stress
- Tabac
- Âge
- Mauvais cholestérol
- Hérité

MESURES A PRENDRE



- 5 fruits et légumes par jour
- Manger du poisson régulièrement
- Eviter les plats préparés
- Boire max. 2 verres de vin (ou autre alcool)/jour et pas tous les jours
- Marcher au moins 30 min/jour
- Se détendre et bien dormir
- Perdre du poids si nécessaire
- Suivre un traitement antihypertenseur
- Arrêter de fumer
- Contrôler sa tension artérielle

//////
CENTRE DE CAHORS
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9
Tél. : 05 65 23 08 60

//////
CENTRE DE RODEZ
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez
Tél. : 05 65 42 63 24

prestal.org



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

**MIEUX COMPRENDRE
POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ**

DÉFINITION

La pression artérielle est la pression régnant dans le circuit artériel du corps humain. Elle résulte de l'action du cœur qui est la pompe de l'organisme. Elle s'exprime en millimètre de mercure (mmHg) qui est une unité de pression.

Elle a deux composantes :

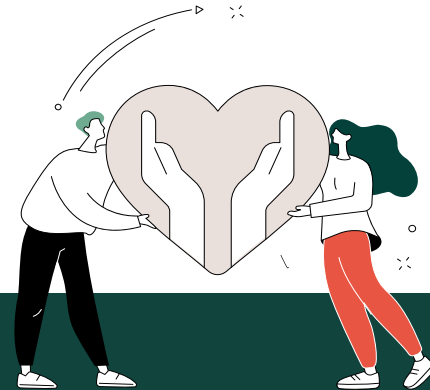
- la pression systolique
- la pression diastolique.

La systole correspond au moment où le cœur se contracte pour expulser le sang hors de ses cavités.

La diastole correspond au long moment où le cœur se remplit de sang.

L'hypertension artérielle (abrégié HTA) est définie par une pression systolique supérieure à 140 mmHg et/ou une pression diastolique supérieure à 90 mmHg, constatées lors de 2 consultations différentes espacées d'au moins une semaine et avec le même médecin.

L'HTA correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. Dans la majorité des cas, l'HTA est dite « essentielle » : aucune cause connue, mais elle est favorisée par des facteurs de risque



ÉPIDEMIO

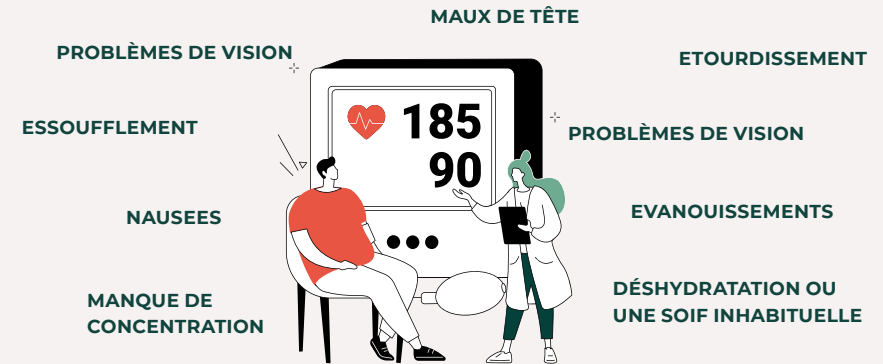
1/3 DE LA POPULATION ADULTE FRANÇAISE EST AFFECTÉ PAR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

50% SEULE UNE PERSONNE HYPERTENDUE SUR DEUX AURAIT CONNAISSANCE DE SON HYPERTENSION ARTÉRIELLE

50% DES DÉCÈS LIÉS À DES AVC OU DES MALADIES CARDIAQUES SONT DÛS À L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Source : Santé Publique France

SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



COMPLICATIONS

PROBLÈMES CARDIAQUES



INSUFFISANCE RÉNALE



ACCIDENT VASCULAIRE



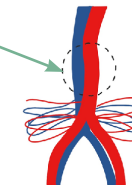
LÉSION DE LA RETINE



MECANISME

TENSION ARTÉRIELLE NORMALE

PRESSION SANGUINE NORMALE



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

PRESSION SANGUINE TROP ÉLEVÉE

