



Hypertension artérielle

et facteurs de risque cardio-vasculaires

L'hypertension artérielle, correspond à une pression du sang dans les artères trop élevée de façon durable. Cette pression trop forte use peu à peu les vaisseaux sanguins et les organes qu'ils irriguent.

QUELS SONT LES RISQUES de l'HTA?

- **Accident vasculaire cérébral (AVC)**, Les vaisseaux du cerveau sont fragiles. Quand la pression est trop forte : ils peuvent se boucher (le sang n'arrive plus dans une zone du cerveau), ou se rompre (le sang s'échappe). Dans les deux cas, une partie du cerveau n'est plus alimentée en oxygène : c'est l'AVC, qui peut laisser des séquelles graves (paralysie, troubles de la parole...).
- **Démence**; (Avec le temps, l'hypertension abîme les petits vaisseaux du cerveau, qui est alors moins bien irrigué)
- **Maladies cardiaques** : Quand la pression est trop forte dans les artères, le cœur doit travailler plus fort pour faire circuler le sang. À la longue, il s'épaissit, puis se fatigue
- **Maladies rénales**: Les reins filtrent le sang en continu. Mais si la pression est trop élevée, les petits vaisseaux des reins s'abîment, les filtres se bouchent, et les reins perdent leur efficacité. Peu à peu, cela peut conduire à une insuffisance rénale, parfois irréversible.
- **Diabète de type 2**: l'hypertension aggrave les effets du diabète sur les artères, et le diabète aggrave ceux de l'hypertension : c'est un cercle vicieux.

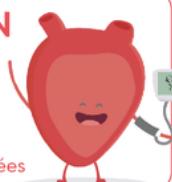
AVOIR UNE BONNE TENSION

mesurée avec un tensiomètre automatique

=

ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

contre les maladies cardiovasculaires prématuées



QUELLES SONT LES CAUSES DE L'HTA?

- l'hérédité, avant 50 ans
- le surpoids, après 50 ans
- le vieillissement, après 60 ans
- des causes rares, à tout âge

COMMENT LA DEPISTER ?

L'hypertension artérielle est une **maladie silencieuse** qui ne donne généralement pas de symptômes, ou des signes peu spécifiques (maux de tête, insomnie..) .

Tout adulte devrait bénéficier d'une prise de pression artérielle annuelle.

L'automesure tensionnelle permet de confirmer le diagnostic d'HTA et d'éviter que le diagnostic d'hypertension artérielle soit posé à tort ou ne soit pas posé.

! La tension artérielle doit être **inférieure à 135/85 mmHg** pour être normale. Au-dessus de ces chiffres, on parle d'hypertension artérielle.

L'automesure tensionnelle est la clé du diagnostic et du suivi

- avec un tensiomètre automatique au bras
- 3 mesures après le lever 3 mesures avant le coucher pendant 3 jours
- ou 2 mesures matin, 2 mesures le soir pendant 7 jours

COMMENT LA TRAITER ?

Tous les patients doivent bénéficier en premier lieu de **mesures hygiéno-diététiques**, qui suffisent parfois à faire baisser la tension:

activité physique, réduction de poids, diminution de l'alcool et du tabac, rééquilibrage alimentaire

Si c'est insuffisant, un **traitement médical** sera proposé, et doit être poursuivi quotidiennement **tout au long de la vie** dans la très grande majorité des cas

Parlez en aux professionnels de santé de votre MSP !



Une **réévaluation régulière** de ces traitements devra être réalisée afin de vérifier que vous les supportez bien et qu'ils fonctionnent toujours.

L'adressage au cardiologue sera nécessaire en cas de complications de votre hypertension.

Le patient est acteur de sa prise en charge

Votre implication active avec le rééquilibrage alimentaire, une activité physique , le suivi des automesures tensionnelles, **est la clé de la réussite** de la maîtrise de vos chiffres tensionnels, et donc de la diminution des risques encourus .

Sources:

- <https://www.ameli.fr>
- <https://www.has-sante.fr/>