

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ÊTES-VOUS À RISQUE?

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE EST LE PLUS IMPORTANT FACTEUR DE RISQUE ASSOCIÉ AUX ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC) ET L'UN DES PRINCIPAUX FACTEURS ASSOCIÉS AUX

Qu'est-ce que la haute pression ou l'hypertension artérielle? La pression artérielle représente la force exercée par le volume sanguin contre les parois internes de vos artères. La pression artérielle systolique (le nombre du haut) représente la pression exercée sur les parois internes de vos artères lorsque votre cœur se contracte et expulse le sang afin d'irriguer votre corps.

La pression artérielle systolique (le nombre du haut) représente la pression exercée sur les parois internes de vos artères lorsque votre cœur se contracte et expulse le sang afin d'irriguer votre corps. La pression artérielle diastolique représente la pression exercée dans les artères lorsque votre cœur est au repos et qu'il se remplit de sang entre chaque battement cardiaque[†].

On dit de l'hypertension qu'elle est un « tueur silencieux », car la plupart des gens atteints ne ressentent aucun symptôme. Cette maladie touche des gens de tous âges et de tous les milieux. L'hypertension chronique et non traitée peut causer de sérieux problèmes de santé[†].



LES CAUSES DE L'HYPERTENSION

- Le manque d'exercice
- Les antécédents familiaux
- Le tabagisme
- La consommation d'alcool
- La consommation de caféine
- La consommation excessive de sel

- L'obésité
- L'apnée du sommeil
- Le diabète
- Un taux élevé de cholestérol
- Les problèmes liés à la glande thyroïde
- Les maladies rénales
- Le stress chronique
- La grossesse

COMPRENEZ VOS RÉSULTATS

140+
90+

RISQUE ÉLEVÉ

Si vos résultats sont égaux ou supérieurs à 140/90, vous devriez consulter votre professionnel de la santé immédiatement. N'oubliez pas : un résultat de 130/80 chez une personne diabétique représente également un risque élevé. Agissez maintenant et reprenez le contrôle sur votre pression[†].

139
89

RISQUE MODÉRÉ

Des résultats entre 121/80 et 139/89 indiquent une préhypertension. Votre professionnel de la santé vous demandera de prendre ces résultats au sérieux. Même si vous ne pouvez changer vos facteurs héréditaires, vous pouvez changer vos habitudes de vie et ainsi diminuer votre risque[†].

121
80

120
80

RISQUE FAIBLE

Des résultats de 120/80 ou moins signifient que votre pression artérielle est à faible risque. Même si votre pression artérielle est normale aujourd'hui, il est sage de la surveiller régulièrement, car elle peut varier rapidement. Si vos résultats augmentent, veuillez suivre les conseils ci-dessous afin de modifier vos habitudes de vie[†].

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

L'ART DE VÉRIFIER SA PRESSION ARTÉRIELLE

VÉRIFIEZ VOTRE PRESSON ARTÉRIELLE RÉGULIÈREMENT

Avoir un tensiomètre à la maison est pratique et vous encouragera à surveiller vos résultats plus régulièrement.

ÉVITEZ DE CONSOMMER DE LA CAFÉINE ET DU TABAC DANS LES 30 MINUTES PRÉCÉDANT LA PRISE D'UNE MESURE

La caféine et les produits du tabac vont modifier vos résultats de pression artérielle.pressure reading.

REPOSEZ-VOUS PENDANT 5 MINUTES AVANT DE PRENDRE UNE MESURE

Vos résultats seront plus précis si vous êtes au repos.

DEMEUREZ SILENCIEUX LORSQUE VOUS MESUREZ VOTRE PRESSON ARTÉRIELLE

Le fait de parler augmente la pression artérielle.

ATTENDEZ 1 MINUTE ET REPRENEZ UNE MESURE

Une fois que vous avez une deuxième série de résultats, notez-les dans votre carnet ou enregistrez-les dans une application sur la pression artérielle.

VÉRIFIEZ VOTRE PRESSON ARTÉRIELLE PENDANT 7 JOURS

Si vos résultats sont normaux, il est bon de vérifier votre pression artérielle pendant 7 jours, 2 fois par jour. Faites-le la semaine avant de rencontrer votre professionnel de la santé et présentez-lui vos résultats.

SI VOUS ÊTES HYPERTENDUS, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS



Vérifiez votre pression artérielle à la maison, et ce, 2 fois par jour



Prenez votre médication comme prescrit



Consommez moins de sel



Arrêtez de fumer du tabac ou d'en mâcher



Diminuez votre consommation d'alcool



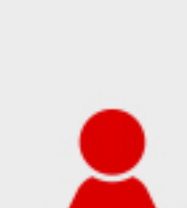
Restez actif, faites de l'exercice



Consommez des aliments riches en potassium



Adoptez une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et en légumes



Gérez votre stress



Tentez d'atteindre votre poids santé



Discutez avec votre médecin avant d'entreprendre tout changement à vos habitudes de vie

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

VOUS AVEZ DES QUESTIONS CONCERNANT VOTRE PRESSON ARTÉRIELLE?

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN



OMRON est la marque la plus recommandée par les médecins et les pharmaciens^{††}.

OMRON®

[†] Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{††} Sondage de 2018 de The Medical Post, Pharmacy Practice+ Business et Profession Santé sur les conclusions et les recommandations au sujet des produits en vente libre.