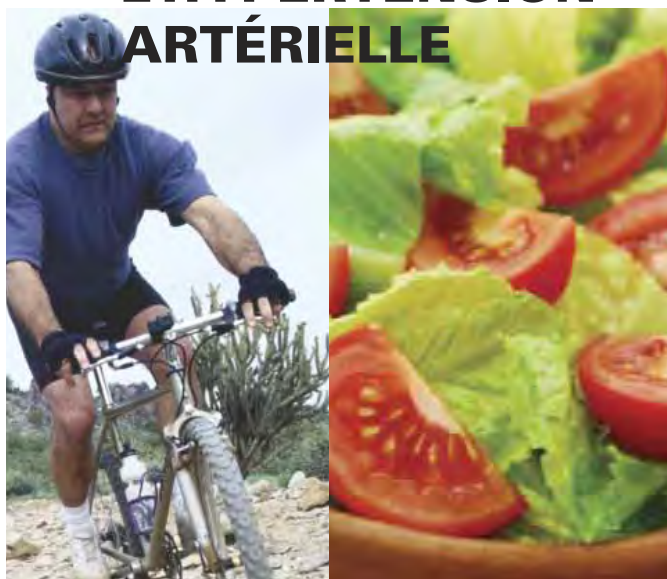


L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Information à l'intention des patients

Dépliant réalisé par l'Association des médecins d'urgence, Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

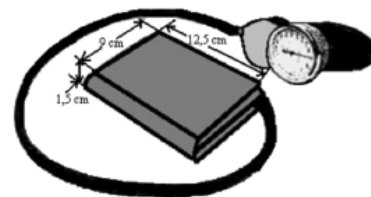
5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

©HMR, Programme-clientèle de Première ligne,
2006

CP-PRE-022

Qu'est-ce que tension artérielle ?

La tension artérielle (TA) est la pression que le sang exerce sur les parois des artères tout au long de son cheminement dans l'organisme. La tension artérielle est créée par le travail de pompe du cœur à chaque battement et par l'importance de la résistance au passage du sang que représentent les parois des vaisseaux sanguins.



On mesure la tension artérielle au moyen d'un stéthoscope et d'un appareil appelé sphygmomanomètre.

La TA s'exprime avec deux chiffres (ex. 120/80). Le premier (120) indique votre pression systolique et correspond à la pression sanguine quand votre cœur se contracte et pousse le sang dans les vaisseaux. L'autre, le plus faible (80) indique la pres-

sion diastolique qui correspond à la pression du sang quand le cœur se détend entre les battements. La pression diastolique est due à la résistance au passage du sang des vaisseaux sanguins, surtout les petites artères.

Qu'est-ce que l'hypertension ?

L'hypertension (HTA) représente l'état où la tension artérielle s'élève au-dessus des valeurs normales de façon chronique et ne s'abaisse plus. Cela signifie une pression artérielle systolique de 140 ou plus, une pression artérielle diastolique de 90 ou plus, ou les deux.

Une tension artérielle élevée signifie que la force requise pour pousser le sang dans les vaisseaux est plus élevée que la normale ce qui, à long terme, causera des dommages aux organes.

Pour vous, pour la vie

Quels sont les symptômes ?

La plupart des personnes hypertendues n'ont aucun symptôme, c'est ce qui rend cette maladie si dangereuse à long terme. 5 millions de canadiens sont hypertendus, et près de 40 % d'entre eux l'ignorent.

Une crise hypertensive provoque des symptômes tels maux de tête importants accompagnés de nausées et vomissements, vertiges, vision trouble. Ces crises sont associées à des valeurs très élevées de la TA. Rendez-vous à l'urgence si vous présentez ces symptômes.

Quelles en sont les causes ?

90 % des personnes hypertendues sont atteintes de la forme appelée primaire ou essentielle de l'hypertension, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de cause connue. Certains facteurs peuvent être prédisposant :

- Les antécédents familiaux d'HTA,
- Les personnes de race noire,
- Le sexe : jusqu'à 55 ans, les hommes sont plus atteints, puis les 2 sexes deviennent comparables, et après 64 ans, les femmes sont plus susceptibles,
- L'excès de poids,
- L'apport excessif de sel cause une rétention d'eau et augmente la TA,
- La consommation de tabac élève la TA en provoquant une constriction (rétrécissement) des artères.
- Le stress et la consommation abondante d'alcool et de caféine.

Pourquoi me traiter si je n'ai aucun symptôme ?

Les risques de complications associées augmentent avec la gravité de l'hypertension et la durée durant laquelle elle n'est pas maîtrisée.

L'hypertension et les facteurs mentionnés ci-dessus prédisposent au durcissement des artères (artériosclérose).

Les complications graves qui pourraient en découler sont : les accidents vasculaires cérébraux (ACV), les crises cardiaques et l'insuffisance cardiaque, les troubles rénaux (dont l'insuffisance rénale) et la perte de la vue.

Quel est le traitement ?

Habitudes de vie

Adoptez des saines habitudes de vie. Faites de l'exercice et prenez suffisamment de repos. Mangez bien et limitez les aliments élevés en matières grasses qui contribuent au développement de l'artério-sclérose. Il faut par ailleurs tenter d'éliminer le sel de votre alimentation. Le sel crée une rétention d'eau qui augmente la tension artérielle

Mesurer régulièrement votre TA selon les recommandations de votre médecin et tenez un relevé de vos valeurs de tension. Présentez-vous assidûment à vos rendez-vous de suivi chez le médecin.

Médication

Il existe plusieurs classes de médicaments pouvant contrôler la TA. Discutez des avantages et des inconvénients des différentes classes avec votre médecin.

Prenez vos médicaments anti-hypertenseurs à tous les jours, vers la même heure et demeurez fidèle au traitement. Ne cessez pas vos médicaments si votre pression est adéquate, vous aurez besoin des antihypertenseurs pour le reste de votre vie.

Si votre tension artérielle est bien maîtrisée, vous pouvez continuer à mener une vie tout à fait normale.

Pour en savoir plus :

<http://www.ash-us.org/>

http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/H/maux26.html