

L'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle se produit quand la pression de notre sang atteint des valeurs qui sont au-dessus des valeurs normales (**140/90 ou, chez le diabétique, 130/80**). L'hypertension artérielle peut atteindre le cerveau (embolies cérébrales), le cœur, le rein et le système artériel en général. Si en plus vous fumez, vous buvez de l'alcool, vous êtes gros, vous vivez stressé ou vous mangez gras, les dégâts sont plus sérieux.

L'hypertension artérielle est une maladie chronique qui vous accompagnera toute votre vie.

Votre médecin de famille ou votre infirmière vous aidera à apprendre à vivre avec elle tout en conservant une bonne qualité de vie.

Changements dans le mode de vie

Bien des gens qui ont la tension haute arrivent à la normaliser rien qu'en mangeant peu salé, en perdant les kilos en trop et en faisant de l'exercice. Pour manger moins de sel, évitez les produits précuits, les cubes de bouillon de bœuf, la charcuterie, les conserves et les salaisons.

Cuisinez sans sel. Remplacez le sel par des herbes aromatiques, de l'ail, des oignons, du poivre, du citron ou du vinaigre. Cuisinez à la vapeur, au gril ou mangez des produits bouillis. Utilisez de l'huile d'olive.

Renoncez au tabac



et ne buvez pas beaucoup d'alcool. Faites une activité physique adéquate à votre âge et à votre santé. Marchez d'un pas léger au moins 3 fois par semaine. Apprenez à mesurer vous-même votre tension artérielle, chez vous.

Votre médecin de famille ou votre infirmière vous expliquera comment vous y prendre et quel appareil est le plus convenable.

Médication

Si on vous a prescrit des médicaments, il est possible que vous deviez les prendre toute votre vie. Établissez une routine quotidienne pour ne jamais oublier de prendre vos médicaments.



Si vous croyez que vous ne vous sentez pas bien, ou si vous avez le moindre doute, consultez toujours votre médecin, infirmière ou pharmacien.

Certains médicaments peuvent faire monter la tension, comme par exemple l'aspirine, les anti-inflammatoires, les médicaments effervescents, les médicaments pour le rhume, etc. De même, si vous avez pensé à prendre quelque remède sous forme de produit d'herboristerie, d'homéopathie ou autre, consultez votre médecin de famille.