## Montansion lé tro for: Kosa mi doi fair kan mon consultasion le fini?



Documanla lé fé pour aidaou mieu suiv ban rokomandasion é ban prescripsion out doktèr la décidé pou guéri out tansion.







# 1. Akoz doktèr la domandamoin tousa?

Kan li la verifié out tansion plisieur foi, out doktèr la vi out tansion létai tro for. La diaou ou doi soignaou bien, akoz si la tansion lé for, sa lé un' maladi lé vraiman grave mèm.

- Ii la posaou 2-3 kestion su ou, out parant, é tout' sak lé fine arivaou lontan.
- Komsa li la pu konètr si out maladi lé for, ou sinon sa si out kèr lé vraiman faille mèm.



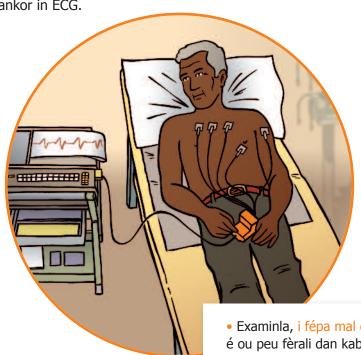
# 2. Moin lé bien ; akoz banla la domandamoin un examin lo san ?



- Lé vraiman importan mêm konètr si ou nana ankor dot' maladi i peu acablaou : examin lo san la, i servali pou konètr si ou nana ladiabèt ou ban kolestérol.
- Ou bien mèm défoi i peu guign servali pou konètr un lot' maladi akoz ou nana la tansion é proposaou un lot' trètman.

# 3. Akoz la domandamoin fèr in elektrokardiogram ou ecg,

Out doktèr i fé sak ban zautorité la santé la domandali. Si out tansion lé tro for, ou nena pou fé un élektrokardiogram ; banla i apèlsa ankor in ECG.



- Examinla, i fépa mal di tou, é ou peu fèrali dan kabiné out kardiolog ou sinon sa out doktèr (si li gungn fé).
- Ou bien ankor a lopital si ou prèfèr.
- Doktèr, i poura konètrsi out kèr lé tro gro, banla i apèl
- « hypertrofié »

## 4. Doktèr la domandamoin la manièr mi vi ...

... surtou kosa mi mange : dokter la diamoin mi doi moin mangé lo sel. Ou lé sur sa lé importan mèm ?

## sa lé important mêm-mêm !!!



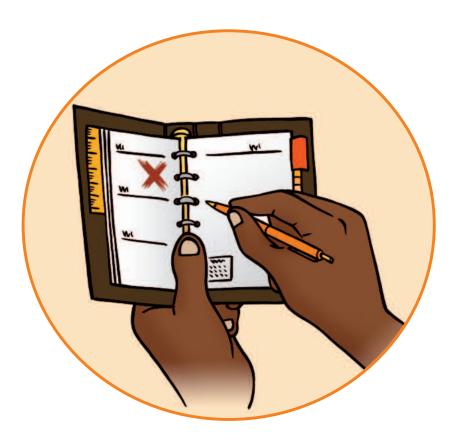
Oui, bien mangé, sa lé importan vréman, é aussi mèm si lé pa tro for :

Oubli pa sa, aussi kan ou nana pa de trètman :

- 1 Mange pa tro lo sel : rajout'pa lo sel dan out plat e mefiaou bann zaliman industriel.
- 2 Fé un léfor pou perd' un peu lo poids.
- 3 Fé un léfor pou fèr 30mn lo spor, 3 foi la semaine.
- 4 Arètaou fumé
- 5 Pou l'alcool : si ou nena d'vin pou boire, assey boir moin que 3 verre si ou lé un bonom é 2 verre si ou lé une madam.

5

## 5. Kansa mí doi r'oir mon doktèr?



• I dépand'out tansion, é ankor plus si lé for. Souvan défoi, out doktèr i doi r'oir aou tout'ban 3 - 6 mois (ou ankor plus si out TA lé pas bien kontrolé). 6. Doktèr la donamoin in médikaman; solman moin nena jamé prend'aukun ou trouv sa lé normal?

Sa lé akoz out doktèr doi konètr out tansion lé for vréman. Médikamanla lé importan prend zordi mèm!

Oubli pa bien suiv out lordonanz é ésitpa apèl out doktèr si ou lé faille akoz lo trètman : 'rètpa out trètman san domandali son lavi avansa.



;

## 7. Zot í kroí mí doí prand' mon trètman toultan é touléjour ?



Oui !!! Lé importan vréman pa oublié prend' out trètman touléjour. Pou ou lé bien gayar, ou doi fé labitud fé bèss out tension 'ek out trètman.

### 2~3 BAN KONSEY ifé ou sa pa oublié out médikaman

#### • POUR TOUT' DOMOUN:

- → Domand si out doktèr i guingn donaou in trètman ou prend' en 1 foi solman
- →Boi bien out trètman la mèm heur le matin si ou guingn
- →Amuse pa pou resava out doktèr pou renouvèl out lordonanz
- →Si défoi ou la oubliali, boi pa 2 foi le jour i suiv, plutôt sito ou rendaou kompt, é dékal la priz le jour i suiv
- →Ou oubli plu souvan si ou lé pa out kaz, en voyaz ou an vacanz.

#### • POU ZOT I RESAVA ZOT PEÏ DOUSA I LE VENU :

- → Dan lavion, met' zot médikaman é lordonanz dan 2 sacs ek ou, pou ban kontrol la douane
- → Si nena décalaz lorèr, ou kal su l'heur ou révey pou boir out médikaman.

# 8. Akoz ífé eseïamoin un bon peu d'médikaman?



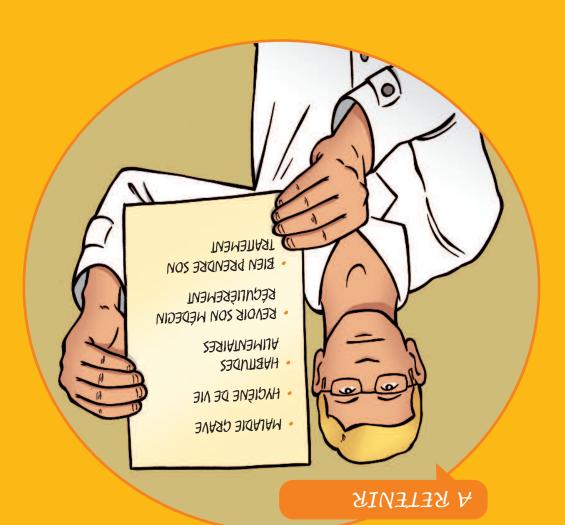
Afolpa, lé normal. La tansion lé pa parey pou tout'domoune ; in seul médikaman i guingne pa guéri tout'ban kalité malades.

Souvan défoi, i met' un bon peu de semaine pou trouv' lo bon médikaman.

É pou certain moune ( 2 malade sur 3 ) nena plusieur médikaman pou boire.



11



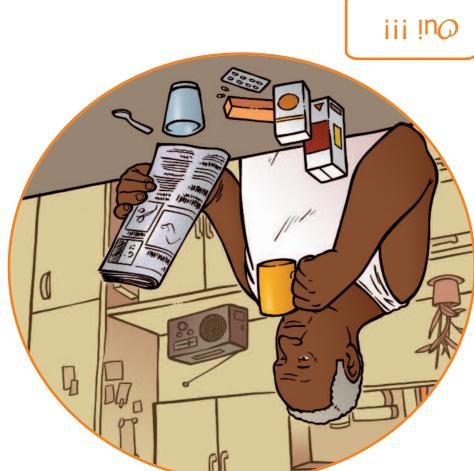


Plusieurs semaines sont donc parfois nécessaires pour trouver tous les malades. patients. Il n'est pas possible qu'un seul médicament soigne causes de l'hypertension ne sont pas les mêmes chez tous les Ne vous inquiétez pas, cela est tout à fait normal. En effet, les

« le bon médicament ».

équilibrée que grâce à l'usage de plusieurs médicaments. Enfin sachez que chez 2 patients sur 3, la tension ne sera

hypertenseur doit être rigoureuse.



artérielle, la prise de votre traitement antid'abaisser les chiffres de votre pression mais ne se guérit pas. C'est pourquoi, afin tous les jours. En effet, l'hypertension se soigne Uui, il est important de prendre votre traitement



POUR LES PATIENTS QUI RETOURNENT

sur l'heure du réveil pour prendre les

→ en cas de décalage horaire, fixez-vous

aux aéroports) et si possible dans deux valises sur vous (avec l'ordonnance pour les contrôles

→ en avion, pensez à garder vos médicaments

médicaments

séparées

les oublis sont les plus fréquents voyages et aux vacances : c'est là où → attention aux déplacements, aux

et décalez l'heure de la prise le lendemain moment où vous vous en rendez compte habituelle, prenez vos médicaments au prendre votre traitement à l'heure a dose le lendemain; si vous oubliez de

→ en cas d'oubli un jour, ne doublez pas

le renouvellement de l'ordonnance

→ consultez le médecin à temps pour

heure et si possible le matin → prenez votre traitement à la même

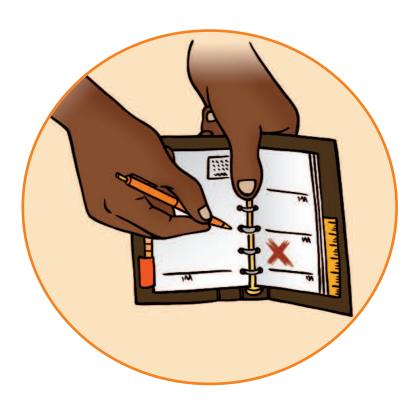
hypertenseur en une seule prise

possible d'avoir un traitement anti-→ demandez à votre médecin s'il est

• POUR TOUS LES PATIENTS:

vous aider à ne pas oublier vos médicaments VOICI QUELQUES CONSEILS pratiques pour

> traitement tous les jours? 7. Dois-je vraiment prendre mon



équilibrée. plus souvent, bien sûr, si votre tension artérielle n'est pas En moyenne, votre médecin vous reverra tous les 3 à 6 mois, particulier de vos chiffres de départ. Tout dépend en fait de la gravité de votre hypertension et en La fréquence des consultations dépend de chaque patient.



traitement sans l'avis de votre médecin. Il ne faut surtout pas arrêter votre supportez pas votre traitement. pas hésiter à le contacter si vous ne

Il faut donc suivre son ordonnance et ne

fallait vous traiter sans perdre de temps. hypertension était à haut risque et qu'il Votre médecin a dû juger que votre

médicament avant... Je waw Jannaus pris de Est-ce normal? d'emblée un médicament. 6. Le médecin m'a donné

... siv sb sbom 4. Le médecin a insisté sur mon

Est-ce vrainment important? Et il m'a demandé de manger moins salé. ... et en particulier sur la cuisine que je mange.

vous a annoncé. chiffres de tension que votre médecin les hypertendus quels que soient les simples sont recommandées chez tous En effet, des règles hygiéno-diététiques

règles hygiéno-diététiques ci-dessous: pas, il est important de suivre les Que vous soyez sous traitement ou

Les principales règles à retenir

des tables de multiplications - sont les - comme des règles de grammaire ou

: səţuexins

sédentarité.

bar exemple caché - dans certains plats industriels salière sur la table et attention au sel 1 Limiter les apports en sel : pas de

pondérale. 2 Perdre du poids en cas de surcharge

semaine) afin de lutter contre la (au moins 30 minutes environ, 3 fois/ 3 Faire de l'exercice régulièrement

4 Arrêter tout tabagisme.

chez une femme. un homme et 2 verres de vin par jour moins de 3 verres de vin par jour chez 5 Quant à l'alcool, il faut se limiter à

> III Jubtroqmi **S**911



hypertrophié en cardiologie -Cet ECG va permettre de vérifier si votre cœur est épais - on dit

de son bilan initial, un ECG de repos.

de nos autorités de santé.

En effet, tout hypertendu doit avoir, en France, lors

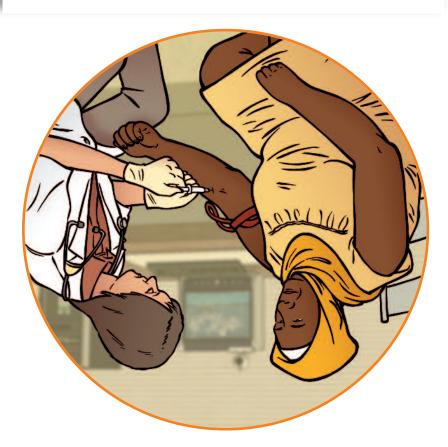
Là encore, votre médecin suit les recommandations

cardiogramme -ou ECG-, pourquoi?

3. It m'ar demandé de faire un electro-

dispensaire si cela est plus facile pour vous. dans une structure de type hôpital ou Bien sûr, vous pouvez aussi le faire faire chez votre médecin si celui-ci est équipé. peut se faire soit chez un cardiologue, soit

• Cet examen est totalement indolore et



• Il est très important de savoir si votre hypertension est isolée ou si vous avez d'autres maladies qui pourraient aggraver votre hypertension. Cette prise de sang va permettre de savoir par exemple si vous avez du diabète ou du cholestérol.

• Cette prise de sang peut aussi permettre - même si c'est rare - de trouver une cause à votre maladie et vous proposer alors un traitement particulier.

## Parce que l'HTA est une maladie grave :

 Il vous a posé des questions en particulier sur votre mode de vie, vos parents et les principaux accidents médicaux que vous avez subis.

 Il peut ensuite mieux apprécier votre risque d'accident cardiovasculaire et la gravité de votre maladie.

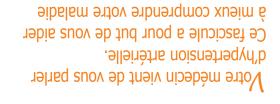
> Après avoir pris votre tension artérielle à plusieurs reprises, votre médecin vous a indiqué que celle-ci était trop forte et qu'il fallait vous soigner.













# : whors of sarour?