Je suis hypertendu : Que dois-je savoir ?

Votre médecin vient de vous parler d'hypertension artérielle.
Ce fascicule a pour but de vous aider à mieux comprendre votre maladie

V0537 - septembre 2011

NOVARTIS

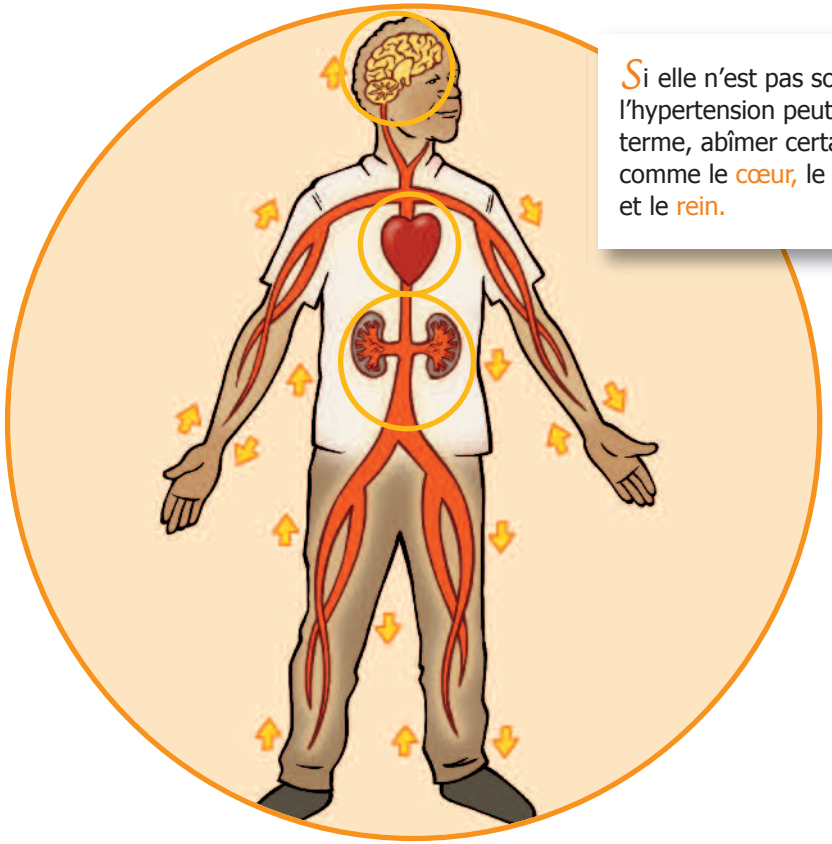
COMITE FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTERIELLE

FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

1. C'est quoi exactement l'hypertension artérielle ?

Le sang propulsé par le cœur arrive dans nos artères avec une certaine pression : c'est cette pression que l'on appelle en médecine tension ou pression artérielle.
Lorsque cette pression est trop élevée après un repos de quelques minutes, on parle d'hypertension artérielle

1 Quels sont les effets de l'hypertension sur mon corps ?



Si elle n'est pas soignée, l'hypertension peut, à long terme, abîmer certains organes comme le cœur, le cerveau et le rein.

2 Comment mesure-t-on la tension artérielle ?

Il existe plusieurs méthodes pour mesurer votre tension artérielle.

Parmi ces méthodes, on retrouve :

1 La méthode de référence reste la méthode auscultatoire réalisée à l'aide d'un stéthoscope et d'un brassard gonflable relié à un manomètre à mercure appellé tensiomètre ou sphygmomanomètre.

2 Par ailleurs, il existe maintenant dans le commerce des appareils automatiques qui permettent aux patients de prendre leur tension à domicile. Cela s'appelle l'automesure tensionnelle.

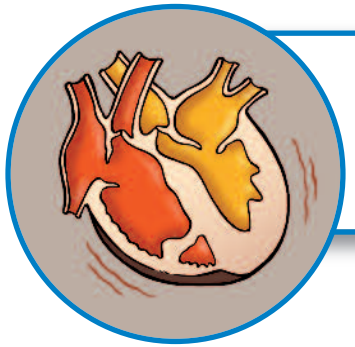
3 Pourquoi deux chiffres ?

En effet, le médecin - ou l'appareil automatique - va vous indiquer deux chiffres de pression artérielle. Cela s'explique tout simplement par le fait que votre cœur se contracte puis se relâche en permanence.

…Vous avez 13/8 de tension

Le chiffre

13 : cœur qui se contracte



Le chiffre

8 : cœur qui se relâche

PAS = Pression Artérielle Systolique

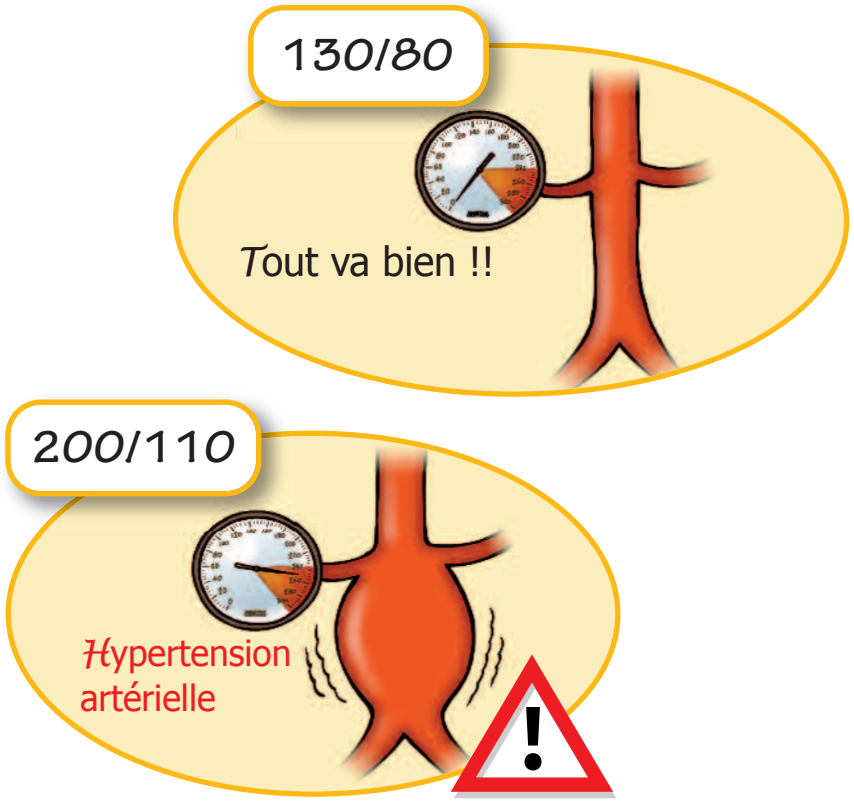
Le premier chiffre, le plus haut correspond à la pression artérielle systolique ou PAS. C'est le moment où le cœur se contracte et pousse fortement le sang vers les artères. Il est normalement, **au repos, inférieur à 140 millimètres de mercure (mmHg).**

PAD = Pression Artérielle Diastolique

Le deuxième chiffre, le plus bas correspond à la pression artérielle diastolique ou PAD. C'est le moment où le cœur se relâche et commence à se remplir avant la contraction suivante. Il est normalement, **au repos, inférieur à 90 millimètres de mercure (mmHg).**

En consultation, le médecin a tendance à simplifier l'énoncé des chiffres tensionnels : il vous dira « vous avez 14/9 » au lieu des 140/90 millimètres de mercure (mmHg) comme indiqué par l'appareil de mesure.

4 Pourquoi le médecin m'a-t-il dit que j'étais malade ?



Comme pour votre température, il existe des valeurs normales de pression artérielle ou PA. On admet actuellement que vous êtes hypertendu si au cours de trois consultations successives et à raison de deux mesures par consultation votre PAS est ≥ 140 mmHg et/ou votre PAD≥ 90 mmHg. Si vous êtes diabétique ou souffrez de pathologies rénales, les médecins considèrent que vous êtes hypertendu lorsque votre PAS est > 130 mmHg **et** votre PAD> 80 mmHg.

2. Je me sens très bien et on me dit que je suis malade…

Vous avez raison : la plupart des patients hypertendus ne ressentent rien en dehors parfois de maux de tête, de petits troubles visuels ou des saignements de nez.

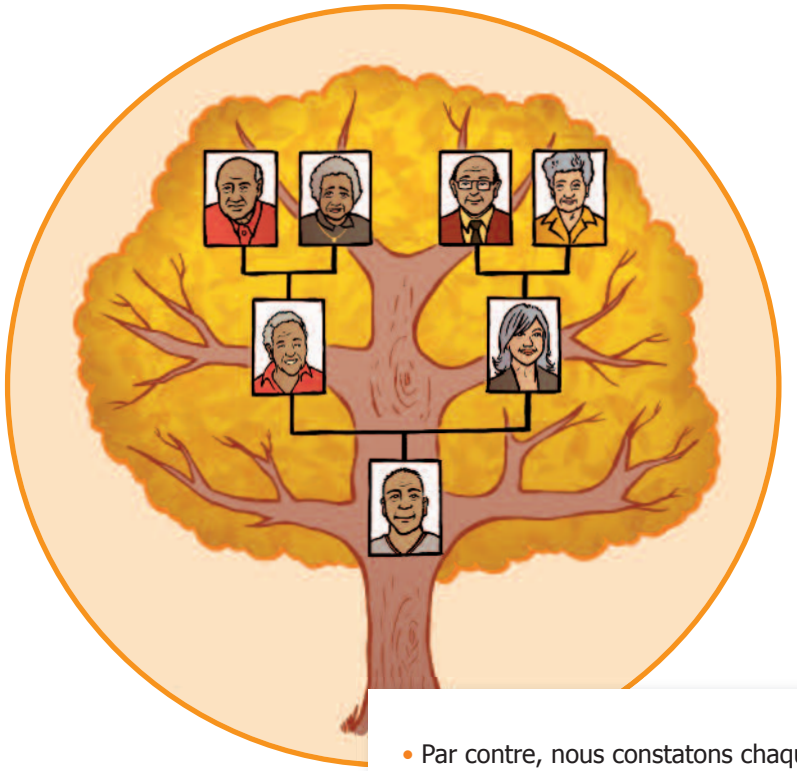
- L'un des risques principaux d'être hypertendu est le risque d'accident vasculaire cérébral, en particulier sous forme hémorragique lorsqu'une artère cérébrale se rompt.

- Mais en fait l'hypertension peut abîmer beaucoup d'autres organes lorsqu'elle n'est pas bien soignée : votre coeur, vos artères, vos yeux ou vos reins. Et c'est encore plus vrai si vous avez d'autres facteurs de risque : si vous fumez ou si vous avez un taux élevé de cholestérol dans le sang.

En fait le danger d'être hypertendu est là. Vous ne ressentez rien alors que vos artères sont en danger.

Il est donc très important de suivre l'avis de votre médecin et les recommandations qu'il ne va pas manquer de vous donner en particulier sur votre mode de vie.

3. Pourquoi suis-je hypertendu ?



Malheureusement, dans la plupart des cas, nous ne savons pas pourquoi vous êtes hypertendu.

• Par contre, nous constatons chaque jour que l'hypertension est souvent une maladie familiale et vous avez peut-être consulté aujourd'hui justement parce qu'un de vos proches a fait un AVC ou un accident cardiaque…

• Cette maladie se trouve pratiquement dans toutes les populations humaines mais avec des fréquences variables suivant les pays et en particulier les habitudes alimentaires.

4. Le médecin me demande de revenir le voir…

Et oui !!!

Et là encore votre médecin suit les recommandations de traitement de l'hypertension artérielle.

• Encore une fois, l'hypertension est une maladie grave qui peut être dangereuse si elle n'est pas traitée. Elle nécessite donc une surveillance rigoureuse.

Quel que soit le traitement proposé, le médecin va devoir vérifier son efficacité autrement dit que votre tension baisse et REDEVIENT normale.

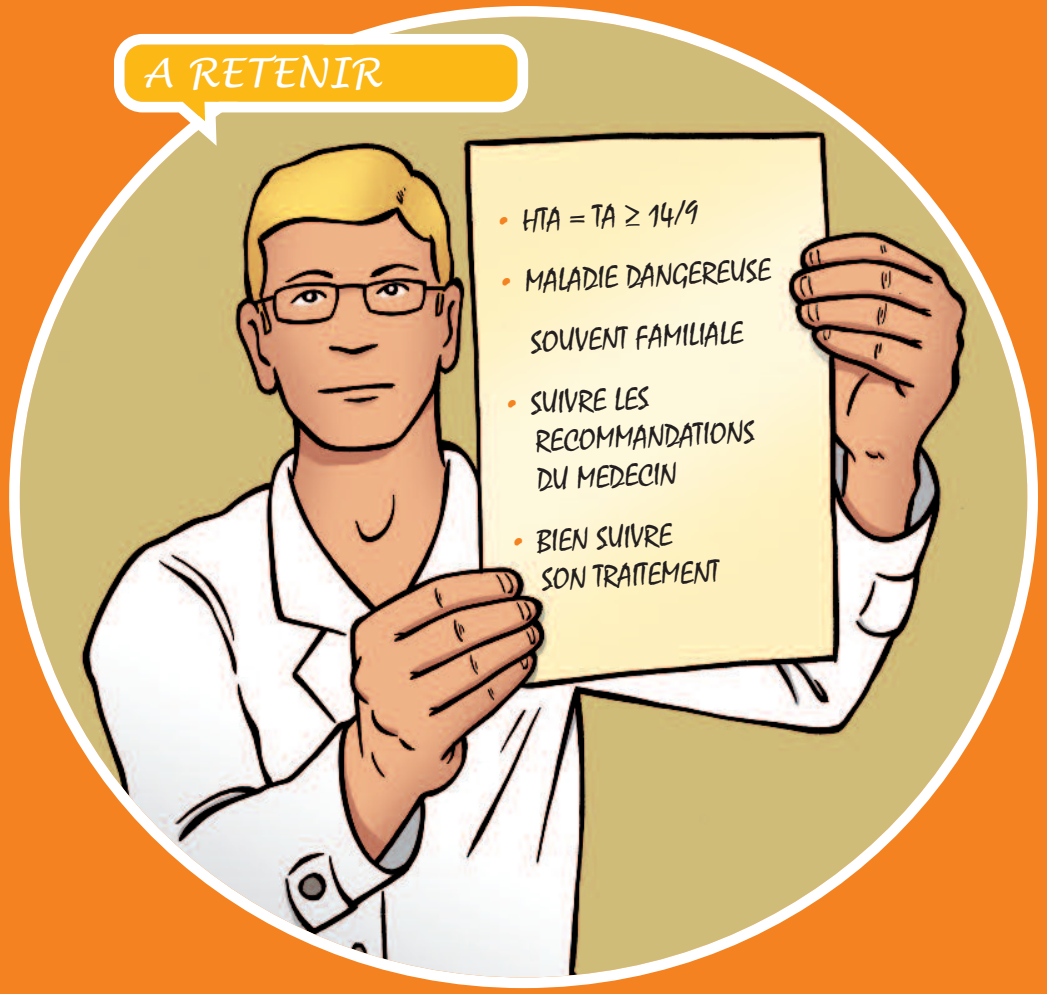
• Il regardera aussi le résultat des examens qu'il vous aura demandé de faire.

• Sans oublier, s'il vous a prescrit un médicament, de vous demander si vous supportez bien votre traitement.

RASSUREZ-VOUS :

Une fois le traitement bien en place, le plus important c'est que vous le preniez bien sans l'oublier. Vous ne reverrez votre médecin que de temps en temps pour des visites de contrôle.

A RETENIR



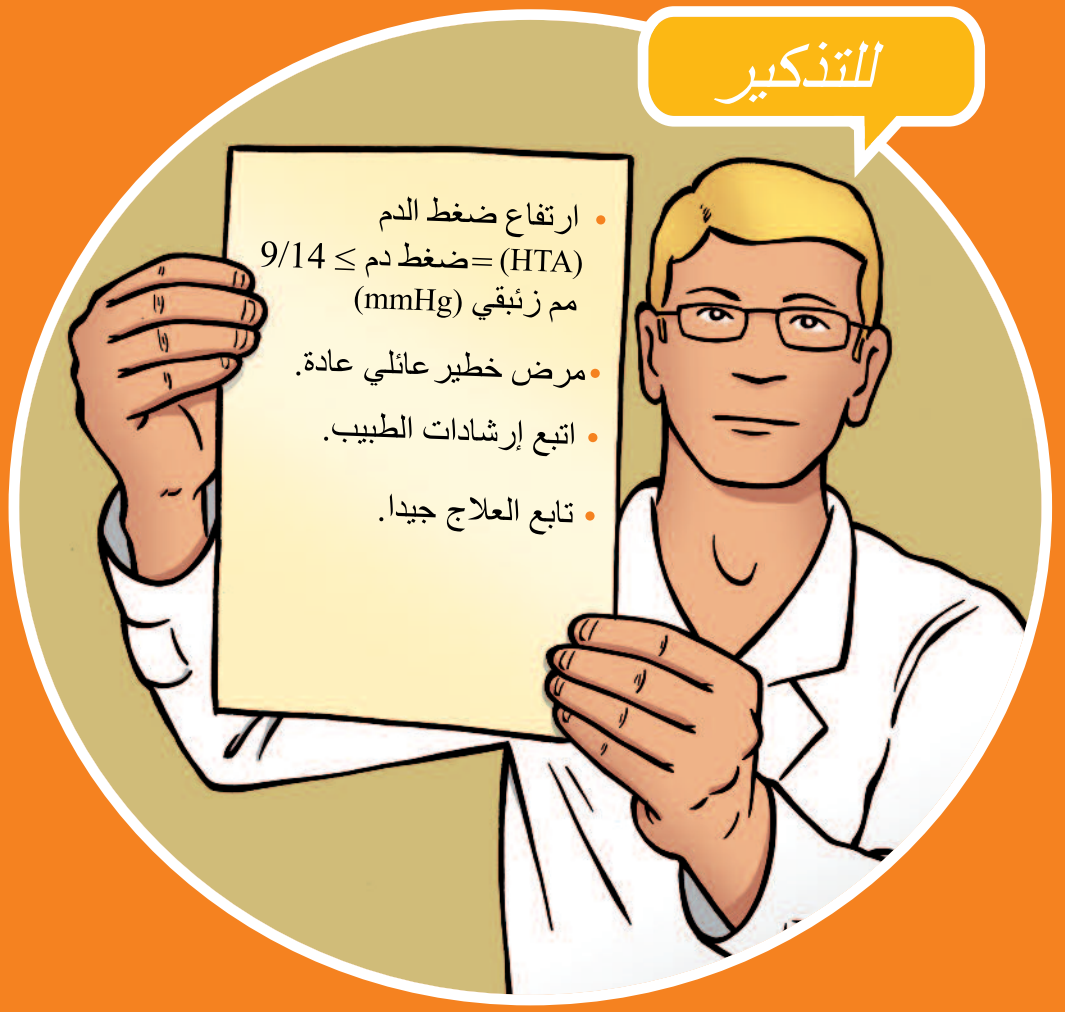
Notes

Notes

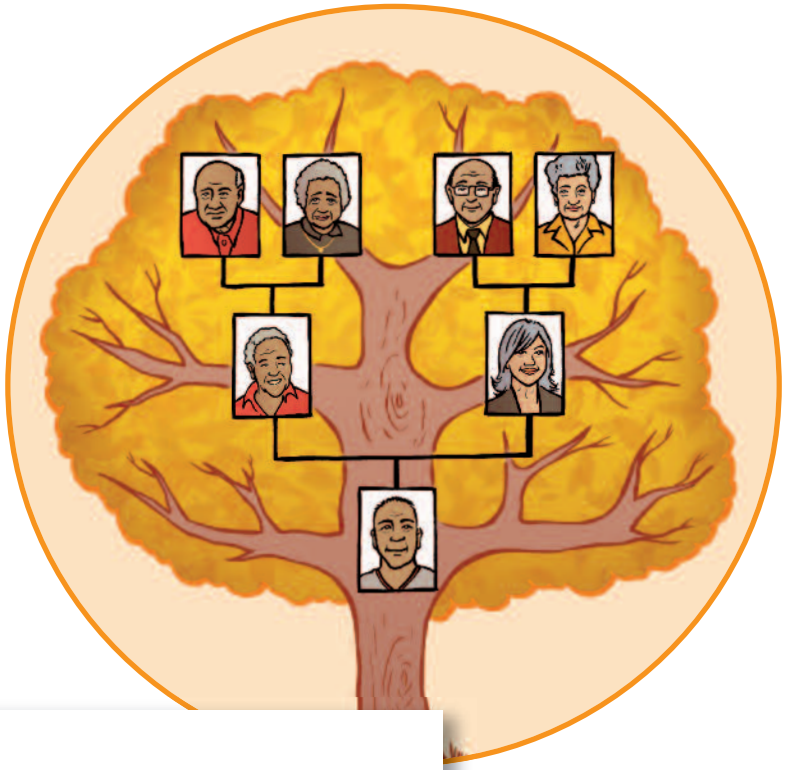
ملاحظات

VITAMINES-STUDIO - Illustrations : Hephez - Dans le cadre de sa politique de développement durable, le groupe Novartis s'engage en imprimant ses documents sur papier certifié PEFC, issu de forêts gérées durablement.

ملاحظات


للتذكير
• ارتفاع ضغط الدم (HTA) = ضغط دم ≥ 9/14 مم زئبقي (mmHg)
• مرض خطير عائلي عادة.
• اتبع إرشادات الطبيب.
• تابع العلاج جيدا.

3. لماذا عندي ارتفاع في ضغط الدم؟



للأسف، في معظم الحالات، لا نعرف لماذا عندك ارتفاع في ضغط الدم.

• غير أننا نكتشف يوميا أن ارتفاع ضغط الدم مرض عائلي غالبا وأنك ربما تكون قد استشرت الطبيب اليوم لمجرد أن أحد أقاربك أصيب بجلطة دماغية أو أزمة قلبية...

• هذا المرض موجود في جميع المجتمعات البشرية تقريبا لكن بمعدلات مختلفة وفقا للبلد وخصوصا وفق العادات الغذائية.

4. الطبيب يطلب مني أن أعود لزيارته...

نعم !!!

وهنا يواصل الطبيب إتباع إرشادات علاج ضغط الدم.

• ومرة أخرى، ارتفاع ضغط الدم مرض مهم يمكن أن يصبح خطيرا إذا يبقى بدون علاج، لذلك يتطلب مراقبة دقيقة.

ومهما كان العلاج المقترح، سيكون على طبيبك التحقق من فعاليته أي مراقبة انخفاض ضغط دمك إلى المستوى العادي.

• سوف يعاين أيضا نتائج الاختبارات التي سيطلبك القيام بها.

• دون أن ينسى، إذا كان قد وصف لك دواء، أن يسألك إن كنت تحتمل هذا العلاج أم لا.

لا تقلق :

لمّا يتم تحديد العلاج المناسب يصبح الأهم أن تتناوله بالضبط وبغير نسيانه، بعد ذلك سترى طبيبك من وقت لآخر فقط لمراقبة حالتك.

4 لماذا قال لي الطبيب إني مريض؟

كما بالنسبة لدرجة حرارتك يوجد معايير طبيعية لضغط الدم أو (PA). نفترض أن عندك ارتفاع في ضغط الدم إذا كان (PAS) الخاص بك، وخلال ثلاث زيارات طبية متتالية بواقع قياسين أثناء الزيارة، أكثر من 140 مم زئبقي و/أو (PAD) أكثر من 90 مم زئبقي. إذا كنت تعاني من مرض السكري أو أمراض الكلى يعتبر الأطباء أن لديك ارتفاعا في ضغط الدم إذا كان (PAS) أكثر من 130 مم زئبقي و (PAD) أكثر من 80 مم زئبقي.

أنت على حق: معظم مرضى ارتفاع ضغط الدم لا يشعرون بشيء سوى آلام الرأس أحيانا أو اضطرابات بسيطة في النظر أو نزيف في الأنف.

- أحد الأخطار الأساسية لارتفاع ضغط الدم هو خطر الإصابة بالجلطة الدماغية، خصوصا في صورة نزيف يحدث عند تمزق الشريان الدماغي.

- لكن في الواقع إذا إرتفاع ضغط الدم لا يعالج جيدا، من الممكن أن تصاب أعضاء أخرى من الجسم : قلبك، شرايينك، عينيك أو كليتيك. وهذا أيضا صحيح إذا كان لديك بالزيادة عوامل خطر أخرى: إذا كنت تدخن أو كانت نسبة الكولسترول في دمك عالية.

أنت لا تشعر بشيء بينما شرايينك في خطر. هذا هو الخطر لمّا يكون لديك ارتفاع في ضغط الدم.

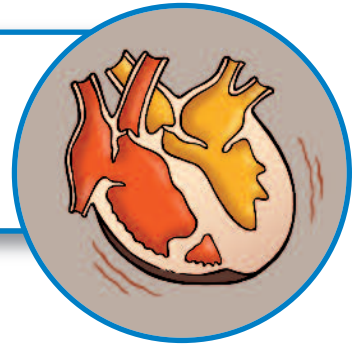
إذن، من المهم جدا اتباع نصائح طبيبك والتوصيات التي سوف يعطيها لك خصوصا حول نمط حياتك.

3 لماذا رقمان؟

إنّ طبيبك ـ أو جهاز القياس الآلي ـ سيعطيك رقمين. وهذا يفسّر ببساطة، لأن قلبك ينقبض وينبسط باستمرار.

ضغطك
13/8

الرقم 13: القلب حين ينقبض



الرقم8: القلب حين ينبسط

PAS = ضغط الدم الانقباضي

الرقم الأول الأكثر ارتفاعا يتعلق بضغط الدم الانقباضي أو PAS . إنه اللحظة التي ينقبض فيها القلب ويدفع الدم بقوة في الشرايين. أثناء الراحة وفي حالة عادية يكون هذا الرقم أقل من 140 مليمتر زئبقي (مم زئبقي).

PAD = ضغط الدم الانبساطي

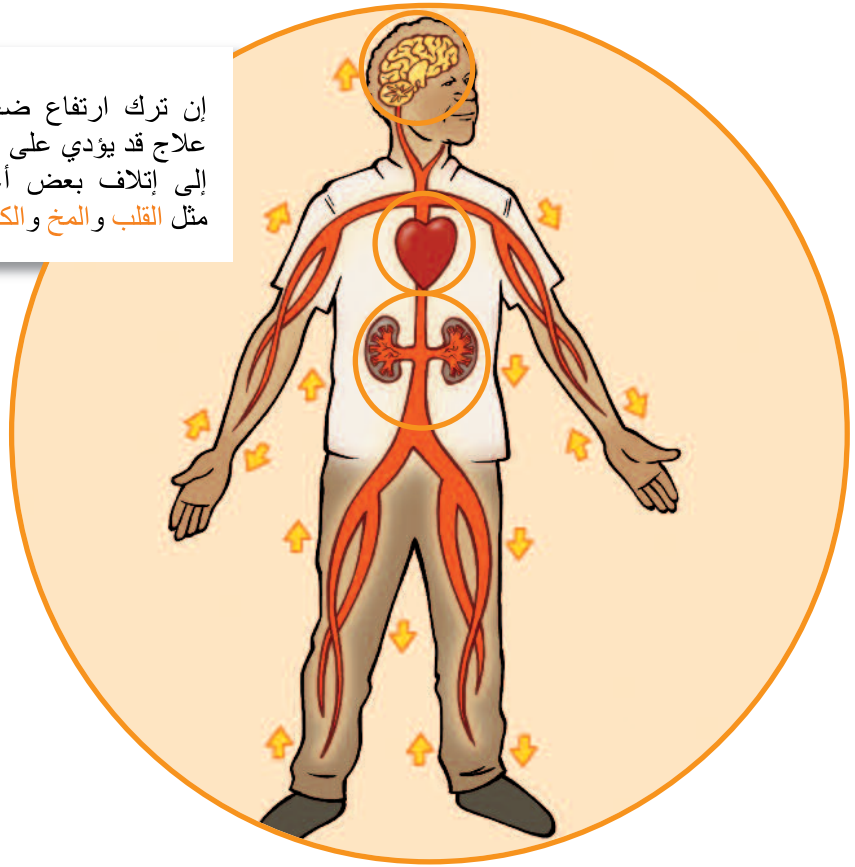
الرقم الثاني الأقل انخفاضا يتعلق بضغط الدم الانبساطي أو PAD. إنها اللحظة التي يرتخي فيها القلب ويبدأ في الامتلاء قبل الانقباض التالي. أثناء الراحة وفي حالة عادية يكون هذا الرقم أقل من 90 مليمتر زئبقي (مم زئبقي).

يميل الطبيب أثناء الكشف إلى تبسيط التعبير عن ضغط الدم: سيقول لك "ضغطك 9/14" بدلا من 90/140 مليمتر زئبقي (مم زئبقي) كما هو يظهر على آلة القياس.

1. ما هو بالضبط ارتفاع ضغط الدم؟

يصل الدم الذي يدفعه القلب إلي شرايينا بمستوى ضغط معين: هذا الضغط هو ما نسميه في الطب ضغط الدم. حين يرتفع هذا الضغط أكثر من اللازم بعد استراحة لعدة دقائق نسميه ارتفاع في ضغط الدم.

1 ما هي آثار ارتفاع ضغط الدم على جسمي؟



إن ترك ارتفاع ضغط الدم دون علاج قد يؤدي على المدى الطويل إلى إتلاف بعض أعضاء الجسم مثل القلب والمخ والكلى.

2 كيف يقاس ضغط الدم؟

يوجد أكثر من طريقة لقياس ضغط الدم

بين هذه الطرق نجد:

1 تظل الطريقة المعتمدة هي طريقة الكشف بالاستماع بواسطة سمّاعة الطبيب وجهاز هو عبارة عن حزام عريض قابل للنفخ متصل بمقياس يعمل بالزئبق يسمى مقياس ضغط الدم.

2 بالإضافة إلى ذلك، يوجد في السوق الآن جهاز آلي يسمح للمرضى بقياس ضغط دمهم في منازلهم يسمى مقياس ضغط الدم الذاتي.

عندي ارتفاع في ضغط الدم:
ماذا يجب عليَّ أن أعرف؟

حدثك طبيبك عن ارتفاع ضغط الدم
و هذا الكتيب يهدف إلى مساعدتك على
فهم أفضل لمرضك

NOVARTIS

COMITE FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTERIELLE

HYPERTENSION
FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTERIELLE