Surveillez votre tension artérielle pour prévenir les complications vasculaires

A l'occasion de la Journée mondiale contre l'hypertension du 17 mai prochain, la Fédération fait le point sur ce facteur de risque souvent lié au diabète de type 2. En effet, les causes de survenue du diabète et de l'hypertension artérielle sont communes : alimentation déséquilibrée, sédentarité, surpoids, antécédents familiaux, tabac, alcool, cholestérol. Tous ces facteurs ont une incidence sur l'équilibre glycémique et peuvent être à l'origine de l'hypertension ou de maladies cardiovasculaires. Pourtant, il existe des moyens de prévenir l'hypertension, de la détecter et de la traiter.

L'hypertension est la première cause évitable de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux dans le monde. 1 milliard de personnes souffrent d'hypertension dans le monde (40% dans les pays occidentaux et 60% dans les pays en voie de développement). Mais dès 2025, à cause du vieillissement de la population et de l'évolution de mode de vie qui favorise l'obésité et la sédentarité, nous compterons 1,5 milliards de malades.

L'hypertension est une maladie silencieuse car les personnes atteintes n'ont pas obligatoirement de symptômes et ne connaissent pas leur chiffre de tension. De plus, parmi les personnes hypertendues, un peu plus de la moitié seulement sont traitées. Pour éviter les maladies cardiovasculaires ou les accidents vasculaires cérébraux, il est important de surveiller sa tension artérielle. Votre médecin la vérifiera lors d'une consultation mais vous pouvez également être amené à la surveiller vous-même régulièrement si nécessaire. Il existe plusieurs types de tensiomètres disponibles en pharmacie.

Le traitement de l'hypertension se fait dans un premier temps par des mesures hygiéno-diététiques. L'équilibre alimentaire, la diminution de consommation de sel et l'activité physique régulière sont au cœur du traitement. Si ces mesures ne suffisent pas, des médicaments peuvent être prescrits.

Sources :
https://www.who.int/features/qa/82/fr/

Crédit photo : © Adobe Stock