

hypertension artérielle : je comprends ma maladie

Si votre pression artérielle est supérieure à 14 – 9 (*), vous avez une tension trop élevée : on parle d'hypertension artérielle. Sa prise en charge est importante car vous pouvez avoir des complications graves.

A quoi est due mon hypertension ?

Dans la majorité des cas, surtout si l'hypertension survient après 50 ans, on ne retrouve pas de cause précise, mais des modifications de l'hygiène de vie voire un traitement médicamenteux sont indispensables pour retrouver une tension normale.

Dans une minorité de cas, et surtout si l'hypertension est découverte avant 40 ans, elle peut être due à d'autres maladies.

Le risque d'hypertension augmente avec l'âge

Votre tension n'est pas fixe : elle change selon les heures et vos activités. Elle augmente, par exemple, si vous faites un effort ou après une émotion. Elle baisse au repos. De façon physiologique, la tension baisse la nuit et est plus élevée au réveil puis au long de la journée.

En cas de diabète ou de maladie rénale, les 2 chiffres de tension doivent être revus à la baisse.

Ces 2 chiffres ne sont pas forcément tous les 2 anormaux :

- si seul le premier chiffre est anormal et dépasse 14, on parle d'hypertension systolique,
- si seul le deuxième chiffre est anormal et dépasse 9, on parle d'hypertension diastolique.

Quels sont les signes d'alerte ?

L'hypertension peut exister sans qu'on s'en aperçoive. Même si vous ne ressentez rien, vous devez faire contrôler votre tension régulièrement et si vous en avez trop, vous devez chaque jour : prendre vos médicaments, suivre votre régime (pas trop de sel) et faire de l'exercice (30 minutes de marche tous les jours, par exemple).

Parfois, vous pouvez ressentir certains signes : bourdonnements d'oreilles, maux de tête, étourdissements, petits troubles de la vue... N'oubliez pas d'en parler lors de votre prochaine consultation. Ces signes peuvent être en relation directe avec votre tension, mais ce n'est pas toujours le cas.

L'hypertension est souvent appelée « le tueur silencieux », ce qui signifie qu'il y a peu de signes et pas de gêne qui alertent.

Quelles sont les complications de l'hypertension ?

Si vous avez trop de tension et si vous ne vous soignez pas régulièrement, vous risquez d'avoir un accident vasculo-cérébral (attaque cérébrale ou AVC) ou un infarctus du myocarde (crise cardiaque), et d'abîmer vos yeux ou vos reins.

Face à cette maladie, vous devez faire surveiller régulièrement votre tension, suivre votre régime (pas d'excès de sel), faire de l'exercice régulièrement et prendre chaque jour vos médicaments, même une fois que la tension est redevenue normale.