



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie

Principaux faits sur l'HYPERTENSION artérielle

1. L'élévation de la tension artérielle (ou hypertension) se définit par une tension systolique égale ou supérieure à 140 mm Hg ou par une tension diastolique égale ou supérieure à 90 mm Hg.
2. L'hypertension artérielle est un problème très courant. Deux adultes sur cinq sont concernés dans la Région de la Méditerranée orientale.
3. Les cas d'hypertension sont en augmentation dans la Région de la Méditerranée orientale, en raison des changements du mode de vie associés à l'urbanisation et des évolutions sociodémographiques.
4. Des facteurs liés aux comportements et aux modes de vie peuvent accroître le risque d'apparition de l'hypertension artérielle. Ces facteurs sont notamment la consommation excessive de sel (sodium), les surpoids et le manque d'exercice, ou encore l'abus d'alcool et le tabagisme.
5. Une tension artérielle (systolique et diastolique) normale est essentielle au bon fonctionnement des organes vitaux, comme le cœur, le cerveau et les reins, ainsi qu'à la santé et au bien-être en général.
6. Si elle n'est pas surveillée, l'hypertension peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque ou rénale et la cécité.
7. L'hypertension artérielle n'entraîne pas de symptômes chez la plupart des personnes touchées. C'est un mal qui tue en silence. S'ils apparaissent, les symptômes les plus fréquents sont les maux de tête, le souffle court, les vertiges, les douleurs à la poitrine, les palpitations et les saignements de nez.
8. L'hypertension peut toucher tout le monde ; nombre de personnes ignorent qu'elles en souffrent et ne sont pas diagnostiquées. C'est pourquoi il est important que chacun fasse vérifier sa tension artérielle de manière régulière.
9. Le dépistage précoce et la prise en charge rapide de l'hypertension permettent de réduire le risque de crise cardiaque. Chaque adulte doit connaître l'état de sa tension artérielle.
10. La prise en charge de l'hypertension est simple. Les personnes concernées par ce problème de santé peuvent participer activement à sa prise en charge. Pour cela, il faut :
 - ✓ adopter des comportements sains ;
 - ✓ surveiller la tension artérielle, à domicile si c'est possible ;
 - ✓ faire vérifier la glycémie et le taux de cholestérol dans le sang, ainsi que le taux d'albumine dans les urines ;
 - ✓ observer le traitement en prenant les médicaments prescrits ;
 - ✓ suivre les conseils médicaux.



Organisation
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale