

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

UNE TENSION TROP HAUTE

Prendre les bonnes mesures

«J'ai peur d'avoir de l'hypertension. Existe-t-il des symptômes qui confirmeraient mes craintes?» **Bernadette (GE)**



Francine Humbert
Pharmacienne
Responsable

CAPITOLE
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE
MATRAN • DRIVE IN

Beaucoup d'hypertendus ne présentent pas de symptômes évidents. Il peut y avoir des maux de tête, des vertiges, des acouphènes, des palpitations.. Mais la plupart du temps, le problème se repère lors d'un contrôle de routine chez son médecin. Un seul examen ne suffit pas à établir un diagnostic définitif. La personne peut être très stressée à ce moment et ses valeurs inhabituellement élevées.

D'abord, se calmer

Il est nécessaire de procéder à plusieurs mesures avant de déterminer une hypertension résistante. Petit rappel, il convient de mesurer la tension au repos. Pas question de la prendre immédiatement après une montée d'escalier! En pharmacie où on procède généralement gratuitement à un examen, la personne patientera quelques minutes avant d'être contrôlée. On considère comme «normale» une pression de 130 sur 80.

Reste qu'en l'absence de symptômes, certaines causes

favorisantes sont répertoriées. L'âge en est une. Les artères perdent de leur élasticité avec les ans, la tension augmentera peu à peu. A ce propos, il est important de dire qu'on ne peut établir soi-même un diagnostic de pression normale en rajoutant son âge à cent (ex. 70 + 100). Cela ne repose sur aucune donnée scientifique sérieuse.

Traitement médical obligé

D'autres facteurs sont à risques: le surpoids, un régime alimentaire trop salé, le tabac et la consommation chronique d'alcool pour ne citer que ceux-là.

Si l'hypertension est confirmée, c'est avec son médecin qu'il convient d'établir le traitement. Il existe une large gamme d'antihypertenseurs qui ont fait leurs preuves. Le but étant de prévenir les complications, notamment les accidents cardiaques ou vasculaires cérébraux.

En complément, certaines préparations de phytothérapie, comprenant de l'aubépine, de l'olivier et de la verge d'or peu-

vent être proposées. En aucun cas, elles ne peuvent se substituer aux médicaments prescrits. Mais parfois, l'effet cumulé de l'un et de l'autre permet de réduire le dosage des hypotenseurs classiques. Des huiles essentielles peuvent aussi être suggérées.

Toujours en pharmacie, il existe encore du sel diététique pauvre en sodium qui peut remplacer avantageusement le sel de cuisine. Attention aux plats préparés, ils sont la plupart du temps trop salés et sucrés. Enfin, on ne le répètera jamais assez, le fait de consommer cinq fois par jours des fruits et des légumes est tout bénéfique.



Amorphis

PUB



Guides Mepha destinés aux patients sur le thème cardiologie/appareil circulatoire

- ♥ Mieux informé sur le cholestérol et les autres graisses du sang
- ♥ Mieux informé sur l'hypertension artérielle
- ♥ Ce que vous devez savoir sur les troubles du rythme cardiaque

Vous trouverez d'autres brochures sur le site Internet de Mepha

Disponibles gratuitement à votre pharmacie ou sur www.mepha.ch

Jusqu'à épuisement
du stock

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha