

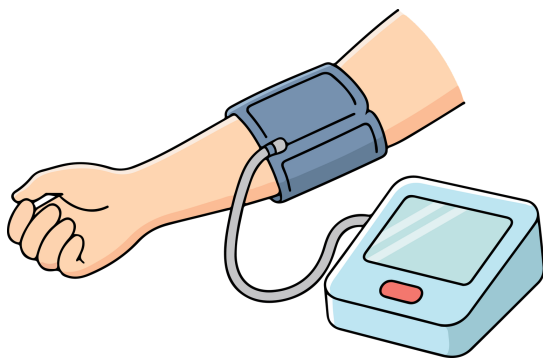


CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Silencieuse mais grave : vérifiez votre tension artérielle

L'hypertension artérielle, ou hypertension, est souvent qualifiée de « tueur silencieux ». En effet, elle ne présente généralement aucun signe avant-coureur, mais avec le temps, elle peut entraîner de graves problèmes de santé tels que des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des lésions rénales et une perte de la vue. De nombreux adultes souffrent d'hypertension artérielle sans même le savoir. Chez la plupart des gens, une pression artérielle de 130/80 mmHg ou moins est considérée comme optimale pour la santé.



La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez prendre des mesures simples pour gérer ou prévenir l'hypertension artérielle. Une activité physique régulière, une alimentation saine et pauvre en sel, la gestion du stress et l'évitement du tabac ou de l'alcool excessif peuvent faire une grande différence. Dans certains cas, des

médicaments sont également nécessaires pour maintenir votre tension artérielle à un niveau sûr.

Il est important de vérifier régulièrement votre tension artérielle, même si vous vous sentez bien. Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devez la vérifier et quels doivent être vos objectifs. Si vous avez déjà reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, suivre votre plan de soins peut vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Contrôler votre tension artérielle aujourd'hui peut protéger votre santé demain.

Pour plus d'information sur la façon de protéger votre cœur et de contrôler votre tension artérielle, [cliquez ici](#)