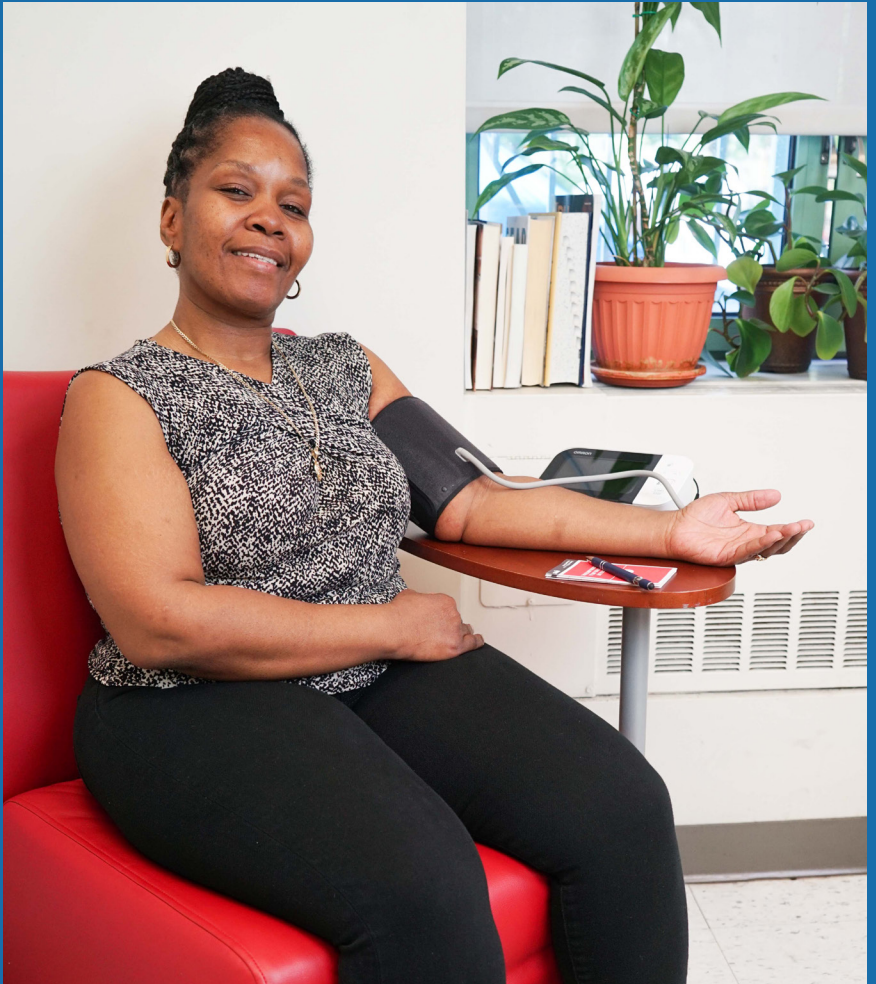


Hypertension



Comprendre votre tension artérielle

La tension artérielle est mesurée à l'aide de deux chiffres. Ces chiffres sont fournis en tandem. Vous pouvez vérifier votre tension artérielle dans le cabinet de votre prestataire de soins de santé, dans de nombreuses pharmacies, ou chez vous.

115

Pression systolique

Le niveau de pression dans vos artères lorsque votre cœur pompe le sang

75

Pression diastolique

Le niveau de pression dans vos artères entre les battements de votre cœur

Pour la plupart des personnes, une tension artérielle normale est inférieure à 120/80. Si votre tension artérielle est de 120/80 ou plus, parlez-en à votre prestataire de soins de santé. Certaines personnes peuvent réduire leur tension artérielle en faisant plus d'activité physique et en ayant une alimentation plus saine, tandis que d'autres pourraient avoir besoin de prendre des médicaments.

Si l'on vous a déjà dit que vous souffrez d'hypertension, votre prestataire peut vous aider à fixer un objectif qui vous convient.



L'hypertension est dangereuse



Plus d'**un** New-Yorkais adulte sur **quatre** est atteint d'hypertension.

De nombreux New-Yorkais sont atteints d'hypertension, mais n'en sont pas conscients.



L'hypertension peut facilement passer inaperçue car aucun symptôme ne se manifeste. Toutefois, elle peut provoquer un AVC, une crise cardiaque, une insuffisance rénale, ou un décès prématuré.

Une vérification régulière de votre tension artérielle peut vous aider à détecter un problème éventuel.



Vous pouvez aider à prévenir ou contrôler votre hypertension



Mangez principalement des légumes, des fruits, des céréales complètes et des protéines maigres.



Limitez votre consommation d'alcool.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol	50mg 17%
Sodium	150mg 6%
Total Carbohydrate	10g 3%

Lisez les étiquettes nutritionnelles et essayez de limiter votre consommation de sodium (sel) à moins de 2 300 milligrammes par jour.



Bougez (la marche compte !) pendant au moins 150 minutes par jour.

Chaque jour est une nouvelle occasion de faire un choix sain. Ne vous découragez pas ! La poursuite de ces objectifs vous aidera à mener une vie plus longue et plus saine.

Si vous fumez, mettre fin à cette habitude réduira considérablement votre risque de maladie cardiaque. Si vous n'êtes pas prêt à arrêter, un traitement (médicaments et conseils) peut vous aider à réduire progressivement votre consommation ou à éviter de fumer à des moments précis (par exemple à la maison, au travail ou en famille).

Prenez vos médicaments

Prenez vos médicaments selon votre ordonnance. Certaines personnes arrêtent de prendre leurs médicaments antihypertenseurs ou sautent des doses car :



- elles ne se sentent pas malades ;
- elles sont préoccupées par le coût ;
- elles sont préoccupées par les effets secondaires ;
- leur tension artérielle commence à s'améliorer.



Ne sautez pas de doses et n'arrêtez pas de prendre vos médicaments. Vos médicaments peuvent réduire votre risque de crise cardiaque et d'AVC.



Si vous avez des questions ou des préoccupations, discutez-en avec votre prestataire de soins de santé ou votre pharmacien.



Vérifiez votre tension artérielle régulièrement. Une tension artérielle maîtrisée signifie que les médicaments sont efficaces.



Ressources

Suivez-nous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Trouvez des outils qui vous aideront à prévenir et à réduire votre hypertension :

Consultez nyc.gov/health et recherchez « **high blood pressure** » (**hypertension**).

Renseignez-vous sur les options de traitement du tabagisme :

Consultez nyc.gov/nycquits.



Consultez nyc.gov/health pour trouver ces informations sur la santé et d'autres dans des langues différentes. Vous avez le droit de recevoir des services dans votre langue. Les services d'interprétation sont gratuits dans tous les bureaux et cliniques du Département de la santé de la ville de New York.