L'hypertension arterielle constitue l'un des problemes majeurs de sante publique.Chasser la sedentarite Regime mediterraneen en cas d'Hypertension Mesures preventives Perte de poids Chasser la sedentarite Reconnaitre les signes de stress chronique Diminution de la consommation de sel Augmenter la consommation de fibres alimentaires Limiter la consommation de Graisses.Symptomes pouvant etre rencontres lors d'une hypertension : Cephalees : caracteristiques d'une hypertension grave Sifflements auditifs (acouphenes) Perception de points lumineux (Phosphenes) Palpitations Fatigue (asthenie) Difficulte a respirer (dyspnee) Saignement du nez (epistaxis) Sang dans les urines (hematurie) Personnes a risques : Les plus de 55 ans : la tension arterielle tend a augmenter.L'Hypertension primaire ou essentielle (90% des cas) :Elle est causee par une multitude de facteurs dont les effets s'accumulent durant les annees.En situation de stress ou durant un effort physique, il est normal que la tension arterielle s'eleve mais chez les personnes hypertendues, la tension reste elevee meme au repos ou en l'absence de stress.De nombreux hypertendus ne presentent aucun symptome et l'hypertension est alors decouverte en cas d'examen systematique ou de consultation motivee par un autre motif.Selon l'O.M. S, l'HTA vient en 2eme position apres le tabagisme et avant l'alcoolisme sur la liste des facteurs diminuant le nombre d'annees de vie.Elle constitue une pathologie a part entiere affectant principalement : cerveau, coeur, reins et yeux En Algerie, l'HTA touche 35% de la population agee de plus de 18 ans.Prise de la tension L'HTA ou haute pression sanguine se caracterise par une pression forte du sang sur les parois des arteres.Elle peut aussi provenir de l'usage frequent de certains medicaments tels les anti-inflammatoires, bronchodilatateurs et de l'usage de drogues illegales ((cocaine, amphetamines.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي