



Pression artérielle

Qu'est-ce que la tension artérielle

« La tension artérielle est la pression exercée par le sang sur les parois des artères. Les artères transportent le sang du cœur vers d'autres parties du corps. Votre tension artérielle augmente et diminue normalement tout au long de la journée. » (cdc.gov)

L'hypertension artérielle

« L'hypertension artérielle est une affection courante qui touche les artères du corps. Elle est également appelée hypertension. Si vous souffrez d'hypertension, la force du sang qui pousse contre les parois des artères est constamment trop élevée. Le cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang. » (mayoclinic.org)

Les causes :

- années à se développer et résulte probablement du mode de vie, de l'environnement et de l'âge.
- Mode de vie - sédentarité
- Environnement - mauvaise alimentation, stress
- Âge - plus fréquente après 50 ans

- Hypertension secondaire : Hypertension artérielle causée par un problème de santé ou certains médicaments.
- Les antécédents familiaux peuvent augmenter le risque d'hypertension primaire.
- Consommation élevée de sel ou sensibilité au sel
- Le tabagisme
- Surpoids ou obésité
- Manque d'activité physique
- Consommation excessive d'alcool
- Stress
- Âge - plus de 50 ans
- le diabète
- Problèmes rénaux
- Apnée du sommeil
- Problèmes de thyroïde ou de glandes surrénales
- pilules contraceptives» (Focus Medica)

La prévention

Adoptez un mode de vie saine en respectant les 8 lois de la santé : fruits et légumes en abondance, céréales complètes, noix, graines, grains, aliments non raffinés, exercice physique, eau, air frais, repos et confiance en Dieu. Rappelez-vous de toujours faire preuve de modération dans ce qui est bon pour vous et de vous abstenir de tout ce qui est nocif pour votre corps.

Tension artérielle normale. La tension artérielle est égale ou inférieure à 120/80 mm Hg.

Tension artérielle élevée. Le chiffre supérieur est entre 120 et 129 mm Hg et le chiffre inférieur est moindre que 80 mm Hg.

Hypertension de stade 1. Le chiffre supérieur est entre 130 et 139 mm Hg ou le chiffre inférieur est compris entre 80 et 89 mm Hg.

Hypertension de stade 2. Le chiffre supérieur est égal ou supérieur à 140 mm Hg ou le chiffre inférieur est égal ou supérieur à 90 mm Hg (mayoclinic.org)

L'information ci-dessus a été adaptée à partir de : [mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes)

Ministères de la santé maritime de l'Église adventiste du septième jour

