



An - nasr

Vendredi n° 333 du 19 mars 2010

Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que la victoire, célèbre les louanges de ton Seigneur et implore son pardon

La modernisation des nos sociétés ne s'est pas faite sans conséquence sur la santé des individus. Ainsi de nouvelles maladies apparaissent et défient souvent les médecins et même les chercheurs. Ces maladies sont devenues un problème de santé publique. Aujourd'hui An-nasr s'intéresse à l'une de ces maladies.

Lhypertension artérielle est l'élévation anormale de la tension artérielle ou pression artérielle au repos. Normalement on note une élévation de la pression artérielle lors d'une activité physique. Les limites de la tension artérielle sont : 140mm de mercure pour la pression artérielle systolique (pression lors de la contraction du cœur pour expulser le sang) et 90mm de mercure pour la

pression artérielle diastolique (pression artérielle lors de la relaxation cardiaque).

Pour l'enfant, l'hypertension artérielle est déterminée grâce à des tables qui définissent les normes en fonction du poids et de la taille.

L'hypertension artérielle: que dois-je savoir

L'hypertension artérielle est un véritable problème de santé publique. Elle touche une proportion importante de la population adulte. Dans le monde 25% des adultes sont des hypertendus. Une enquête menée par l'IRSD (institut de recherche scientifique démographique) sur la ville de Ouagadougou a conclu qu'environ 30 personnes sur 100 seraient hypertendues.

Manifestations

L'hypertension peut être découverte de plusieurs manières : De façon fortuite lors d'une consultation. En général lors

des consultations, le médecin mesure la tension artérielle. S'il constate une élévation de la pression artérielle, une deuxième consultation de contrôle est programmée à deux semaines plus tard pour vérifier le caractère permanent ou transitoire de cette hypertension artérielle. Il faut noter que le stress lors de la consultation peut provoquer une élévation de la tension artérielle d'où l'intérêt de l'auto mesure de la pression artérielle ou la mesure ambulatoire. Toute élévation des chiffres tensionnels lors de la mesure ambulatoire doit motiver une consultation de médecin ou toute autre agent de santé ayant la compétence de confirmer l'hypertension artérielle et instaurer une prise en charge.

A travers les signes de manifestation de l'hypertension artérielle.

Habituellement l'hypertension s'exprime par :

Des maux de tête survenant au cours de la deuxième moitié de la nuit ou alors au petit matin réveillant le malade. Ces maux de tête se localisent au niveau de la nuque ou au niveau du front ou à ces deux endroits à la fois. On parle de céphalées.

Des vertiges

Des bourdonnements d'oreille

Plus rarement on a des problèmes urinaires à types de polla-

kiurie nocturne (au cours de la nuit la personne se réveille plusieurs fois pour aller uriner avec des petites quantités d'urine) ou des troubles de la vue à type de sensation de mouches volantes devant les yeux ou de brouillard.

Conséquences

L'hypertension artérielle non suivie peut être, à long terme, à l'origine de :

Une insuffisance ventriculaire gauche. Notons que le cœur comporte 4 cavités dont 2 oreillettes (droite et gauche) et 2 ventricules (droit et gauche). L'insuffisance ventriculaire gauche équivaut à (l'incapacité du cœur à bien pomper le sang vers la périphérie du corps (dans les artères du corps)

Une hémorragie cérébrale par rupture des petits vaisseaux du cerveau. On peut observer alors, une paralysie partielle ou totale de la moitié d'un membre ou du corps en fonction de la localisation de l'hémorragie. A ceci peut s'ajouter une perte du langage (la personne ne s'exprime plus ou ne comprend plus quand on lui parle ou les deux à la fois).

Une hémorragie rétinienne par rupture des vaisseaux de la rétine (membrane de l'œil). Ceci peut se voir à travers un examen ophtalmologique appelé fond de l'œil.

Une insuffisance rénale (diminution du fonctionnement

du rein).

Causes

Chez la majorité des sujets hypertendus soit environ 95% des hypertendus, on ne retrouve pas une cause évidente à l'hypertension artérielle. Elle est qualifiée d'hypertension essentielle ou primitive. Il existe cependant des facteurs pouvant concourir l'installation de cette pathologie. Lesquels facteurs pouvant être associés à des degrés divers. Ce sont :

L'âge avancé : l'hypertension est plus fréquente dans la population âgée que dans les populations jeunes.

L'hérédité familiale d'hypertension artérielle : si les parents sont hypertendus, les enfants ont la forte chance de souffrir de cette pathologie.

L'excès de poids

Le sexe masculin : il y'a plus d'hommes hypertendus que de femmes hypertendus (avant la ménopause)

La ménopause

Les facteurs génétiques : il existe un gène qui favorise la rétention d'eau et du sodium (sel) donc favorise l'hypertension artérielle.

Les facteurs environnementaux : la résidence en zone urbaine, le stress de la vie mondaine, le stress de compétition, la consommation exagérée de sel de cuisine, la consommation

pauvre en potassium, la consommation d'alcool et de tabac, la tendance à la sédentarité. Tous ces facteurs favorisent l'installation de l'hypertension artérielle.

Chez d'autres personnes, l'hypertension artérielle fait suite à une pathologie qui peut être d'origine rénale, toxique pour la grossesse. On parle d'hypertension artérielle secondaire.

Prévention

Vues les causes de l'hypertension artérielle, précédemment exposées, la prévention consiste à éviter les facteurs favorisant et causes des hypertensions artérielle secondaire.

On peut lutter contre l'hypertension artérielle en :

ayant un régime normo sodé (juste la quantité de sel qu'il faut)

augmentant la consommation de potassium (potasse)

utilisant les huiles pures notamment les huiles végétales

Outre le régime alimentaire équilibré il faut éviter la sédentarité et si possible les situations de stress et pratiquer le sport.

La prévention de l'hypertension artérielle secondaire consiste à : Traiter certaines pathologies de l'appareil urinaire (glomérulonéphrite aigüe post-

streptocoque-aigue, les uropathies obstructives)

Suivre les consultations prénatales pour qu'on puisse détecter une éventuelle élévation de la tension et la prendre en charge au moment opportun. L'arrêt automatique de la consommation du sel au cours de la grossesse qui est devenue presque une pratique courante est nuisible pour la santé de la mère et du fœtus. Elle est donc à éviter.

Remède

L'hypertension artérielle est une maladie chronique. Comme toute pathologie chronique, l'hypertension artérielle ne peut pas être guérie définitivement sauf les hypertensions artérielles secondaires. L'hypertension artérielle a bénéficié de plusieurs médicaments qui permettent de normaliser et de stabiliser les chiffres tensionnels. Ce qui permet au malade de mener une vie apaisée comme toute autre personne non souffrante de l'hypertension artérielle. Au vu du caractère chronique et incurable de l'hypertension artérielle, le mieux serait de prendre toutes les précautions pour ne pas être hypertendu.

L'hypertension artérielle était autrefois rare en Afrique mais constitue de nos jours un problème de santé publique. Peu connue de la population et moins

médiatisée, l'hypertension artérielle fait des victimes plus que le VIH/sida qui est au centre des réflexions de tous les chercheurs et des hommes politiques. L'arme la plus efficace contre l'hypertension artérielle reste la prudence individuelle.

Frère BAKO

Le comité exécutif organise du 25 au 29 mars le forum interuniversitaire au lycée Madinas à Gounghin.

Lisez et faites lire An-nasr. Vos suggestions sont attendues.