

Pourquoi le choix du traitement en cas d'hypertension dépend du risque cardiovasculaire

Selon la recommandation de *smarter medicine / Choosing Wisely*, une évaluation du rapport bénéfice-risque devrait être effectuée avant de commencer un traitement médicamenteux contre l'hypertension. Cela devrait être fait par votre médecin en fonction du calcul de votre risque cardiovasculaire (le risque global d'avoir un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral).

Risque cardiovasculaire

Le risque cardiovasculaire indique la probabilité individuelle d'avoir ou de mourir d'un événement cardiovasculaire (par exemple: infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) (d'ordinaire calculé pour les 10 prochaines années).

Facteurs influençant le risque cardiovasculaire:

- Hypertension
- Âge et sexe
- Antécédents familiaux d'infarctus du myocarde/accident vasculaire cérébral avant l'âge de 59 ans
- Fumer
- Lipides sanguins élevés (par exemple le cholestérol)
- Diabète
- Maladies rénales chroniques
- Maladies cardiaques et vasculaires

Ajustements du style de vie pour baisser la tension artérielle

- Arrêt du tabac
- Contrôle du poids
- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée et pauvre en sel
- Réduction du stress

Procédure recommandée

Si vous pensez souffrir d'hypertension, vous devriez discuter de la procédure avec votre médecin.

Si vous mesurez régulièrement votre tension artérielle et qu'elle n'est pas élevée, vous devriez continuer de la contrôler une fois par an. Pour prévenir l'hypertension, vous pouvez adopter les ajustements du style de vie.