

# Pression artérielle élevée

## High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

La pression artérielle est la force exercée sur les parois de vos vaisseaux sanguins à chaque battement de votre cœur. La pression artérielle facilite la circulation du sang dans votre corps.

### Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

### Mesure de votre pression artérielle

La pression artérielle est régulièrement contrôlée en plaçant une bande large appelée brassard autour de la partie supérieure de votre bras. L'air est pompé dans le brassard. Votre pression artérielle est mesurée lorsque l'air sort du brassard.

La pression artérielle est le rapport d'un nombre sur un second nombre.

- Le nombre du dessus est le plus élevé et constitue la mesure systolique. C'est la pression exercée dans les vaisseaux sanguins lorsque le cœur se contracte.
- Le nombre du dessous est le moins élevé et constitue la mesure diastolique. C'est la pression exercée dans les vaisseaux sanguins lorsque le cœur est au repos entre les battements.

### Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

### Pression artérielle normale

Une pression artérielle normale est de 120 sur 80 ou moins. La pression artérielle varie d'un individu à un autre. La pression artérielle de chaque individu varie d'heure en heure et de jour en jour.

## High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

## Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

## Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.

## Pression artérielle élevée

Une pression artérielle élevée est également appelée hypertension. Une pression artérielle élevée est de 140 sur 90 ou plus. Un diagnostic de pression artérielle élevée ne peut être établi sans que votre pression artérielle soit contrôlée plusieurs fois et que celle-ci reste élevée.

Plus votre sang rencontre de difficultés à circuler dans vos vaisseaux sanguins, plus les chiffres de votre pression artérielle sont élevés. Avec une pression artérielle élevée, votre cœur travaille plus que d'habitude. Une pression artérielle élevée peut entraîner une crise cardiaque, un AVC, une insuffisance rénale, et une sclérose des vaisseaux sanguins.

## Signes d'une pression artérielle élevée

La seule manière de savoir si vous avez de l'hypertension est de la faire contrôler. La plupart des individus ne présentent aucun signe. Certaines personnes peuvent avoir des maux de tête ou une vision trouble.

## Précautions à prendre

Le contrôle de la pression artérielle est très important. Si vous avez une pression artérielle élevée, vous devez :

- Contrôler régulièrement votre pression artérielle. Appelez votre médecin si votre pression artérielle reste élevée.
- Voir votre médecin régulièrement.
- Prendre vos médicaments anti-hypertenseurs selon les recommandations de votre médecin.
- Prendre vos médicaments même si vous vous sentez bien ou que votre pression artérielle est normale.
- Perdre du poids si vous avez une surcharge pondérale.

- Limit salt in your food and drinks.
  - Avoid alcohol.
  - Stop smoking or tobacco use.
  - Exercise most every day.
  - Reduce stress.
  - Practice relaxation daily.
- Limiter le sel dans votre nourriture et vos boissons.
  - Éviter l'alcool.
  - Cesser de fumer ou de consommer du tabac.
  - Faire de l'exercice presque tous les jours.
  - Réduire le stress.
  - Vous détendre tous les jours.

### **Call 911 right away if you have:**

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

### **Appelez immédiatement le 911 si vous avez :**

- Des maux de tête importants
- Des troubles de la vision
- Une douleur thoracique, une pression ou une oppression
- Des difficultés à respirer ou si vous vous essoufflez
- Un engourdissement soudain, des picotements ou une faiblesse au niveau du visage, des bras ou des jambes
- Une confusion soudaine, des difficultés de compréhension ou des difficultés à parler
- Des difficultés à avaler