

PRISE EN CHARGE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)



L'hypertension artérielle (HTA) est un effet indésirable fréquemment observé lors de la prise de certains médicaments anticancéreux. Cette fiche fournit quelques recommandations de prévention et de prise en charge de l'HTA afin d'éviter son aggravation. L'HTA est généralement contrôlée par les médicaments antihypertenseurs classiques.

RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL :

- Une consommation trop élevée de sel a des effets négatifs sur la santé et peut augmenter votre tension artérielle.

COMMENT RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL :

- Lorsque vous cuisinez ou cuisez des aliments, il est préconisé de limiter le plus possible l'ajout de sel dans les préparations.
- N'oubliez pas de goûter les plats avant de saler ou de resaler les aliments ou préparations alimentaires.

Certains aliments trop riches en sel sont à éviter : plats préparés à l'avance, charcuterie, chips, biscuits apéritifs, pizzas, viennoiseries...

Pour manger moins salé, il est important d'apprendre à regarder les étiquettes des produits et à comparer les teneurs en sel pour sélectionner les produits les moins riches en sel. Privilégier les eaux minérales qui ont la plus faible teneur en sodium.

EN MOYENNE, NOUS CONSOMMONS ENVIRON 8 À 9 G DE SEL PAR JOUR alors que 5 à 6 g sont suffisants. On retrouve environ 1 g de sel (soit 1/5 de la consommation quotidienne recommandée) dans :

- une rondelle de saucisson,
- une poignée de biscuits apéritifs ou de chips,
- le tiers d'un sandwich,
- un bol de soupe,
- 4 tranches de pain,
- une part de pizza.



RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES (SUITE) :

- Réduire dans la mesure du possible votre poids en cas de surcharge pondérale,
- Pratiquer une activité physique régulière, adaptée à votre état physique,
- Limiter la consommation d'alcool à moins de 3 verres de vin (ou équivalent) par jour chez l'homme et 2 verres de vin (ou équivalent) par jour chez la femme,
- Arrêter le tabac,
- Augmenter l'apport en légumes, en fruits et diminuer les repas riches en graisses. Cependant, si vous souffrez de diarrhée, un autre régime alimentaire doit être mis en place.

CONDITIONS DE MESURE :

Il est important que la pression artérielle (PA) soit surveillée régulièrement, par un professionnel de santé ou par automesure. Contrôler dans la mesure du possible votre PA, matin et soir, et si besoin consulter votre médecin, il pourra mettre en place un traitement antihypertension ou modifier la dose de votre anticancéreux.

Voici les conditions de mesure à respecter :

- S'asseoir plusieurs minutes dans une pièce calme avant de commencer la mesure,
- Pratiquer au moins 2 ou 3 mesures à 5 minutes d'intervalle, et répéter les mesures si les deux premières sont différentes,
- S'assurer que les mesures ont lieu avant la prise des médicaments,
- Ne pas hésiter à reporter vos mesures sur un carnet et les montrer à votre médecin.

TRAITEMENT :

Un traitement antihypertenseur peut être instauré par le médecin pour stabiliser la pression artérielle. Avant l'instauration d'un traitement antihypertenseur, préciser à votre médecin vos autres traitements en cours afin d'éviter les interactions médicamenteuses.



Bayer HealthCare

Bayer Healthcare SAS
220 avenue de la Recherche
59120 Loos
www.bayerhealthcare.fr

