ACTUALITES 2017
CARDIOLOGIE

HYPERTENSION ARTERIELLE ET TRAVAIL — 3ème trimestre 2017

L'Hypertension Artérielle (HTA) touche 20% de la population , elle se définit par une élévation trop importante de pression dans les artères, élévation qui persiste quand le sujet est au repos.

La tension artérielle s'exprime en deux chiffres: l'un qui correspond à la contraction du cœur pour éjecter le sang dans les artères (pression maximale ou systolique), l'autre correspond à la dilatation du cœur qui se remplit (pression minimale ou diastolique);

La tension normale est < à 140/90

FACTEURS DE RISQUE

Facteurs liés à certaines contraintes de travail:

- Les contraintes psychologiques et organisationnelles
- Le bruit
- Le travail posté
- La sédentarité
- Les contraintes thermiques et physiques
- L'utilisation de toxiques: plomb, cadmium...





Facteurs liés à l'hygiène de vie:



- Alimentation trop salée
- Consommation excessive d'alcool, de café, de réglisse
- Tabac
- Activité physique insuffisante
- Surpoids et obésité
- Stress





Individus à risques:

- Age (> 55 ans)
- Hérédité
- Certaines maladies (diabète, pathologie rénale, pathologie endocrinienne, apnée du sommeil…)



LES SYMPTOMES

Si l'HTA ne provoque généralement pas de symptômes certains troubles peuvent néanmoins vous alerter:

- Maux de tête
- Vertige
- Troubles visuels (mouches devant les yeux)
- Bourdonnements d'oreille
- Fatigue, manque de concentration
- Saignements de nez
- Essoufflements , douleurs dans la poitrine
- Troubles du sommeil



CONSEQUENCES SUR LA SANTE

- Maladies cardio-vasculaires: infarctus, insuffisance cardiaque, artérite...
- AVC (Accident Vasculaire Cérébral)
- Insuffisance rénale

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

QUIZZ ET CONSEILS

EVALUEZ VOS RISQUES

1.	Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans	OUI NON
2.	Votre Tension artérielle est régulièrement > à 13/8	OUI NON
3.	L'un de vos parents est ou a été hypertendu	OUI NON
4.	Vous avez un frère ou une sœur hypertendu	OUI NON
5.	Vous êtes en surpoids ou avez grossi récemment	OUI NON
6.	Vous avez arrêté vos activités physiques ou vous les pratiquez irrégulièrement	OUI NON
7.	Vous aimez manger salé ou vous achetez souvent des plats cuisinés	OUI NON

Réponses:

1 OUI : vous avez peu de risque de devenir hypertendu

2 ou 3 OUI : votre risque de devenir hypertendu est modéré

Plus de 3 OUI : vous avez un risque important de développer une hypertension

Sans pouvoir guérir une hypertension, le suivi d'un traitement médical permet de la soigner et d'en prévenir les complications.

Une bonne hygiène de vie associée à une activité physique régulière sont indispensables pour renforcer l'efficacité du traitement

CONSEILS

- limitez votre consommation de sel, d'alcool et de café
- Arrêtez de fumer
- Manger mieux, bouger plus
- Surveillez votre poids
- Gérez votre stress
- Si vous êtes traité, n'arrêtez jamais sans l'avis de votre médecin traitant; effectuez un contrôle médical régulier.









HYPERTENSION ET TRAVAIL

Une Hypertension non traitée peut être à l'origine d'accident du travail chez les salariés à risque: conduite d'engins, travail en hauteur, contraintes physiques….

Une bonne collaboration entre le service de santé au travail et les salariés permet un suivi adapté.

Le médecin du travail est là pour vous écouter, vous conseiller et vous orienter si besoin.

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE