

J'ai du diabète et de l'hypertension artérielle

SMIT ST GERMAIN EN LAYE

Adresse du site : www.docvadis.fr/smit-st-germain-en-laye



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

L'hypertension et le diabète sont deux maladies qui augmentent le risque d'accidents cardiovasculaires. Lorsqu'elles sont associées, le risque augmente de façon synergique et il faut les traiter l'une et l'autre.

J'ai de l'hypertension et du diabète, quels sont les risques pour ma santé ?

L'hypertension et le diabète ont des effets néfastes sur les artères, le cœur, les reins, les yeux et le cerveau. Lorsque ces maladies sont associées, le risque de développer des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...) augmente considérablement.

Laquelle de ces deux maladies dois-je soigner en priorité ?

Vous devez accorder autant d'importance à l'une qu'à l'autre et prendre chacun des médicaments qui vous ont été prescrits.

A combien doit être ma tension artérielle ?

L'objectif à atteindre doit être inférieur à 140/80 (mmHg). En réussissant à faire baisser votre pression artérielle au-dessous de cette valeur, vous réduisez de manière importante le risque de complications cardiovasculaires. Il est donc indispensable de prendre chaque jour tous vos médicaments prescrits.

Quels sont les conseils pour mon régime et une bonne hygiène de vie ?

- Arrêtez de fumer : Pour vous aider lors de l'arrêt du tabac, faites-vous assister. N'hésitez pas à prendre tout substitut nicotinique de votre choix. Il existe des programmes d'accompagnement dans le temps et, si nécessaire, des médicaments diminuant la sensation de manque de tabac.
- Surveillez votre alimentation : Prenez toujours trois repas par jour pour bien répartir l'énergie et les apports de sucres lents (céréales complètes, pâtes et riz complets), afin d'éviter les variations importantes du taux de sucre dans le sang. Dans chaque repas, vous devez trouver votre ration de lipides, de glucides et de protéines. Associez toujours légumes et féculents. Mangez peu salé et n'ajoutez pas de sel lorsque vous êtes à table. Evitez la consommation de produits sucrés (pâtisserie, confiture, sucre, miel). Limitez votre consommation d'alcool à deux verres de vin rouge par jour et augmentez votre consommation de légumes et de fruits. Attention, certains fruits sont plus sucrés que d'autres.
- Adoptez une activité physique régulière : Concrètement, il est recommandé de pratiquer à votre rythme un exercice d'endurance (marche rapide, natation, cyclisme, jogging...), au moins 30 minutes d'affilée trois fois par semaine, idéalement 2 h 30 par semaine.
- Faites attention à votre poids : Si vous êtes en surpoids, une perte de 10 % de votre poids permet de diminuer de manière importante la pression artérielle, et facilitera le traitement de votre diabète.



Mon hypertension est-elle une complication de mon diabète ou est-ce l'inverse ?

L'hypertension est effectivement l'une des complications d'un diabète mal équilibré. La surveillance de la pression fait partie du suivi du diabète.

L'hypertension peut également coexister avec le diabète de type II sans l'avoir directement provoqué, puisque ces deux maladies sont favorisées par des facteurs communs : le surpoids, la sédentarité et l'âge.

Soigner son hypertension est aussi important que soigner son diabète. Chaque traitement prescrit est important. Il faut apprendre à gérer ces deux maladies en même temps. La prise régulière des traitements impérativement associée à une bonne hygiène de vie a un effet bénéfique sur les deux maladies et diminue le risque d'événements cardiovasculaires graves.