

J'évalue mon niveau de risque cardiovasculaire

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Nous ne sommes pas égaux devant les maladies cardiovasculaires : elles sont déterminées par la présence de facteurs favorisant leur survenue, variables d'une personne à l'autre. Connaissez votre niveau de risque cardiovasculaire pour mieux vous protéger.

Plusieurs facteurs de risque de maladie cardiovasculaire ont été parfaitement identifiés. Certains peuvent être corrigés comme l'excès de cholestérol, le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète. D'autres ne peuvent pas être modifiés, mais incitent à plus de vigilance : l'âge, supérieur à 50 ans pour les hommes et à 60 ans pour les femmes, et aussi les antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire précoce. La présence d'albumine dans les urines signale également un risque de maladie cardiovasculaire augmenté.

Évaluez votre risque cardiovasculaire

1	Vous êtes âgé de plus de 50 ans (si vous êtes un homme) ou de plus de 60 ans (si vous êtes une femme)	+	
2	Vous fumez actuellement ou vous avez arrêté depuis moins de 3 ans	+	
3	Vous avez un diabète connu depuis plus de 10 ans	+	
4	Vous êtes soigné pour hypertension artérielle ou votre pression artérielle dépasse 14/9 lorsque vous la faites contrôler	+	
5	Votre mère ou votre père ou un de vos frères et sœurs ont fait un accident cardiovasculaire ou sont décédés brutalement avant 55 ans	+	
6	Vous avez un peu d'albuminurie dans les urines : microalbuminurie au-dessus de 20 mg par litre d'urine ou de 30 mg sur les urines recueillies sur 24 h	+	
7	Vous êtes soigné pour hypercholestérolémie ou votre mauvais cholestérol « LDL » dépasse 1,30 g/l	+	
8	Vous avez un taux de bon cholestérol « HDL » inférieur à 0,40 g/l	+	
9	Vous avez un taux de bon cholestérol « HDL » supérieur à 0,60 g/l	-	
	Nombre total de points = nombre de facteurs de risque cardio-vasculaires	➤	

(*) Ce taux figure sur vos résultats d'analyses de biologie médicale.

Evaluez votre risque cardiovasculaire

Additionnez les points obtenus à chaque fois que vous êtes dans la situation décrite dans la première colonne. Si vous obtenez 3 points ou plus, vous avez un risque de maladie cardiovasculaire. Toutefois, certaines situations vous placent d'emblée dans une catégorie « à haut risque cardiovasculaire », par exemple :

- Si vous avez fait un accident cardiovasculaire ou si vous êtes soigné pour maladie cardiovasculaire (infarctus, angine de poitrine, attaque cérébrale, artérite...).
- Si vous avez un diabète de type 2 avec une complication rénale : présence de protéines dans les urines (plus de 300 mg dans les urines recueillies sur 24 h), insuffisance rénale, dialyse.

Parlez-m'en lors de votre prochaine consultation, car il existe des moyens de vous protéger efficacement grâce à des médicaments et à des précautions dans votre mode de vie : alimentation pauvre en graisse animale, activité physique régulière, arrêt du tabac si vous fumez.