

# CABINET MEDICAL Dr ALINE



CONNAÎTRE & MIEUX VIVRE



*Docteur en médecine, Médecin Spécialiste en Santé et Sécurité au Travail et Pathologies professionnelles liées au travail*

Bienvenue au Cabinet Médical Dr Aline, vous trouverez ci-dessous toutes les informations pratiques concernant notre cabinet médical size à Cotonou. Nous souhaitons vous proposer une prise en charge médicale et une expérience de qualité. Nous sommes à l'écoute de toutes les suggestions d'amélioration, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées !

## NOUS CONSEILS

**Hypertension  
artérielle et  
personne âgée**

Contrairement aux idées reçues, le médecin du travail n'est pas là que pour la visite obligatoire. Il a un vrai rôle de prévention et de conseil auprès des salariés et des entreprises.

**Lorsqu'on est malade, on s'en remet à notre médecin traitant.**

**Outre ses compétences techniques et médicales, on attend souvent de**

**CONTACTEZ-  
NOUS AU**

**+229 97478388**

**HEALTH  
CENTER**



# Hypertension artérielle et personne



**Le traitement de l'hypertension artérielle, passé un certain âge, repose sur le maintien d'une activité physique et, le plus souvent, sur un traitement médicamenteux.**

**Qu'est-ce que l'hypertension a de particulier passé un certain âge ?**

La tension artérielle augmente avec l'âge parce que les artères perdent leur élasticité.

Sachant que, lorsque la tension artérielle est excessive,

elle endommage les artères, le cœur, les reins et les yeux, elle doit rester en dessous de certaines valeurs déterminées lors de la consultation. En général, des valeurs de tension supérieures à 15-9 nécessitent une mise au point afin de déterminer la nécessité d'un traitement médicamenteux.

**Dois-je suivre un régime ?**

Une bonne hygiène de vie peut faire baisser la tension artérielle de manière significative.

Un régime pauvre en sel est à envisager au cas par cas.

Le fait de se maintenir à son poids de forme, établi avec le médecin, et de ne pas manger trop gras est fortement conseillé.

**Dois-je vraiment faire de l'exercice ?**

Il est important de continuer à faire marcher son corps et ses muscles.

Il est conseillé de faire une bonne marche, sans forcer, d'au moins 20 minutes chaque jour.

Par ailleurs, quel que soit l'âge, l'arrêt du tabac est bénéfique et prolonge la durée de vie.

**Je prends déjà beaucoup de médicaments. Dois-je en prendre un de plus pour ma tension ?**

Le contrôle de la tension artérielle est très important.

Un traitement peut se révéler nécessaire. Il est important d'exposer tous vos problèmes de santé lors de la consultation médicale et de bien préciser tous les médicaments prescrits, même par d'autres médecins.

Une bonne connaissance de votre situation de santé permet de sélectionner les médicaments les plus adaptés, que ce soit pour la tension ou pour d'autres problèmes (arthrose, glaucome...).

**Avec mon traitement, j'ai des étourdissements, faut-il l'arrêter ?**

Lorsqu'on prend un traitement contre l'hypertension, il convient notamment d'être prudent lorsqu'on se lève le matin ou après avoir été allongé, voire assis, plus d'une heure.

Le fait de se lever brusquement peut entraîner des étourdissements et entraîner des chutes. Dans certains cas, ces étourdissements peuvent aller jusqu'à la perte momentanée de connaissance.

On parle d'hypotension orthostatique.

Si de telles situations arrivent, il faut en informer votre médecin, car le traitement doit, peut-être, être ajusté.

Les chiffres de tension à atteindre varient en fonction de l'âge. Vous devez chaque jour prendre vos médicaments, suivre votre régime et faire de l'exercice.

Dr ALINE

Date de publication : 25/11/2011