

Des mesures pour une meilleure santé cardiaque des personnes atteintes de drépanocytose



Lien accessible : <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/betterhealthtoolkit/index.html>

Les personnes atteintes de drépanocytose présentent un risque plus important que la population générale d'avoir une tension artérielle élevée. Une tension artérielle élevée augmente souvent la charge de travail du cœur et des vaisseaux sanguins, ce qui peut entraîner des complications. Vous trouverez ci-après les mesures que vous pouvez prendre pour améliorer la santé de votre cœur.

Connaissez vos valeurs. Interrogez votre prestataire sur la mesure de votre tension artérielle à chaque visite. Conservez cette information et discutez avec votre prestataire si la mesure de votre tension artérielle est supérieure à 120/80 mm Hg.

Si votre tension artérielle est supérieure à 120/80 mm HG, votre prestataire vous prescrira probablement un médicament pour abaisser la tension artérielle afin de réduire votre risque de complications.

Pour en savoir plus de détails sur la manière d'utiliser les médicaments sans danger, cliquez ici : www.cdc.gov/SCD/medicines/french

Pour plus de détails sur la manière de mesurer votre tension artérielle, cliquez ici : <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>

Si votre tension artérielle est élevée, vous pouvez prendre certaines mesures pour aider à la faire baisser :



Être physiquement actif/active. Les adultes devraient pratiquer 30 minutes d'exercice, comme de la marche rapide ou du vélo, 5 jours par semaine. Les enfants et les adolescents devraient pratiquer 1 heure d'activité physique par jour.

Découvrez plus de manières d'être physiquement actif en cliquant ici : www.cdc.gov/nccdphp/dnpao



Manger sainement. Discutez avec votre équipe de soins de santé sur le choix d'aliments variés riches en potassium, en fibres et en protéines, ainsi que d'aliments pauvres en sel (sodium) et en graisses saturées.

Pour plus de détails sur la nutrition et une alimentation saine, cliquez ici : www.cdc.gov/nccdphp/dnpao



Arrêter de fumer. Fumer augmente votre tension artérielle et vous expose à un risque plus important de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Votre médecin peut vous conseiller des moyens pour vous aider à arrêter.

Pour plus de détails sur le tabagisme et l'arrêt du tabac, cliquez ici : www.cdc.gov/tobacco/



Limiter votre consommation d'alcool. Les recommandations américaines en matière d'alimentation préconisent un maximum de 1 verre par jour pour les femmes et un maximum de 2 verres par jour pour les hommes.

Pour plus de détails, cliquez ici : www.cdc.gov/alcohol



Dormir suffisamment. Assurez-vous de dormir au moins 7 heures par nuit.

Découvrez comment améliorer votre sommeil en cliquant ici : www.cdc.gov/sleep

Consultez la trousse à outils « Drépanocytose: des mesures pour une meilleure santé » disponible ici : www.cdc.gov/SCD/betterhealth

Source: Liem RI, Lanzkron S, D Coates T, DeCastro L, Desai AA, Ataga KI, et. al. American Society of Hematology 2019 guidelines for sickle cell disease: cardiopulmonary and kidney disease. *Blood Adv.* 2019 Dec 10;3(23):3867-3897.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center on Birth Defects
and Developmental Disabilities

