

Semaine du cœur

Rencontre avec le Dr Hassam le 27/09/2019

Comment réduire le risque cardio-vasculaire ?

Pour réduire le risque cardio-vasculaire ; nous pouvons agir sur les facteurs de risque modifiables :

hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, sédentarité ou activité physique, obésité, intoxication tabagique :

- Régime pauvre en sel et en sucre,
- Surveillance de l'alimentation qui doit être équilibrée, et variée, riche en fruits et légumes, poissons, sans excès de viande rouge.
- Pas de consommation de tabac,
- Limiter la consommation d'alcool
- Activité physique régulière avec au moins une demi-heure de marche recommandée par jour,
- Surveillance du poids,
- Privilégier une bonne qualité de vie, un bon sommeil, limiter les facteurs de stress
- Suivi au moins annuel auprès du médecin traitant pour dépister une hypertension artérielle débutante, un diabète ou une élévation trop importante du taux de cholestérol, surtout après 55 ans.

Pour ceux ayant déjà fait un accident cardio-vasculaire, il s'agit de mettre en place ces mesures de précaution :

- Poursuivre son traitement médicamenteux régulièrement,
- mettre en place un suivi régulier avec son cardiologue et son médecin généraliste, en n'hésitant pas à leur faire part de vos interrogations sur votre maladie, les traitements, les précautions à prendre
- En fonction des données du suivi, un traitement interventionnel (dilatation d'artères par stents notamment) peut être décidé et réalisé par le cardiologue interventionnel pour éviter à nouveau un accident cardio-vasculaire.