

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET/OU PRÉ-ÉCLAMPSIE



INFORMATION POUR LA FEMME ENCEINTE

QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ? (H.T.A.)

TENSION ARTÉRIELLE :	$\frac{140}{90}$	OU PLUS
----------------------	------------------	---------

QUOI FAIRE SI LA TENSION ARTÉRIELLE (T.A) AUGMENTE ?

ÉTAPE A : PRENDRE TENSION ARTÉRIELLE

SI TENSION ARTÉRIELLE EST :	$\frac{140}{90}$	→ REPOS → PASSEZ À L'ÉTAPE B ↓
SI TENSION ARTÉRIELLE EST : \geq	$\frac{160}{100}$	→ DIRECTION HÔPITAL (SANS TARDER)

ÉTAPE B : APRÈS 15 MINUTES DE REPOS : REPRENDRE LA T.A.

SI LA TENSION ARTÉRIELLE EST : $<$ MOINS DE $\frac{140}{90}$ → REPOS

SI LA TENSION ARTÉRIELLE EST : $>$ PLUS DE $\frac{140}{90}$ → DIRECTION HÔPITAL

(3^E ÉTAPE : CLINIQUE GARE OU OBSTÉTRIQUE)

CERTAINS SYMPTÔMES PEUVENT-ÊTRE PRÉSENTS (OU NON)

- Maux de tête ou pression à la tête
- Étourdissements
- Troubles visuels : vue embrouillée, points noirs
- Serrement ou douleur au creux de l'estomac
- Nausée ou vomissements intenses.

Si la T.A. redevient normale **MAIS** que l'un de ces symptôme ↑ est présent →

DIRECTION

IMMÉDIATE À L'HÔPITAL

QUELLES SONT LES CAUSES (FACTEURS DE RISQUE) DE H.T.A. ?

- Première grossesse.
- Âge inférieur à 18 ans ou supérieur à 40 ans.
- Histoire familiale d'hypertension ou de pré-éclampsie.
- Écart de > de 10 ans entre les grossesses et/ou nouveau partenaire.
- Obésité.
- Grossesse multiple (jumeaux, triplets)
- Diabète, maladie cardio-vasculaire, rénale, trouble de la coagulation
- Certaines populations ethniques : (ex : noirs, autochtones).
- Consommation de drogue.

ON DISTINGUE DEUX TYPES D'HYPERTENSION LORS DE LA GROSSESSE

<ul style="list-style-type: none">• H.T.A. de grossesse :	<ul style="list-style-type: none">- Causée par la grossesse.- Apparaît après 20 semaines de grossesse chez environ 10 à 15 % des femmes enceintes.
<ul style="list-style-type: none">• H.T.A chronique	<ul style="list-style-type: none">- Présente avant la grossesse ou qui apparaît avant 20 semaines de grossesse. (10 à 20% vont développer une pré-éclampsie).

QU'EST-CE QUE LA PRÉ-ÉCLAMPSIE ?

La pré-éclampsie est un trouble lié à la grossesse caractérisée par une haute tension et un excès de protéine dans l'urine ou l'un des signes suivant : maux de tête, serrement ou douleur au creux de l'estomac, troubles visuels.

QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS À L'H.T.A. ?

Certaines complications peuvent survenir si votre tension artérielle n'est pas contrôlée. Cependant un suivi adéquat diminue grandement ces complications.

<ul style="list-style-type: none">• Risques pour le fœtus :	<ul style="list-style-type: none">- Bébé de petit poids. (retard de croissance)- Diminution du liquide amniotique. (poche des eaux)- Détresse fœtale.- Prématurité.
<ul style="list-style-type: none">• Risques pour la mère :	<ul style="list-style-type: none">- Décollement placentaire.- Lors de situations sévères, risque d'atteinte au niveau des reins, foie, yeux, poumons, cerveau.- Convulsions.- Trouble de la coagulation sanguine.

COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR ?

- Diminuer ou cesser les travaux ménagers épuisants.
- Cesser de fumer.
- Alimentation équilibrée
- Aucun surmenage
- Ne jamais dépasser vos limites
- Éviter les situations stressantes
- Repos. (8 heures ou plus par nuit, siestes fréquentes)

COMMENT VÉRIFIER LA TENSION ARTÉRIELLE (T.A.) ?

L'achat ou la location d'un appareil pour la prise de la T.A. est très pratique. Informez-vous auprès de l'infirmière. Vous pouvez également faire prendre la T.A. à la pharmacie, au bureau du médecin, en clinique Gare ou en obstétrique. (Jour, soir, nuit)

N.B. Voici quelques conseils à suivre lorsque vous prenez votre T.A.

- Repos de 15 minutes avant de prendre la T.A.
- Position assise, bras appuyé, jambes décroisées.
- Utiliser un brassard adapté à votre bras (vérifiez auprès de votre professionnel de la santé)
- Brassard sur la peau et non sur le vêtement.

Vous avez des questions ? Appelez-nous

Clinique GARE : 819-966-6207 lundi au vendredi (8 heures à 16 heures)
Obstétrique : 819-966-6395 **en tout temps (24 HRES / 24 HRES)**

