

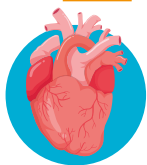
FICHE CONSEILS

LES GRANDS CHIFFRES EN CARDIOLOGIE :

TENSION ARTÉRIELLE, FRÉQUENCE CARDIAQUE ET EXAMEN DE PRÉVENTION

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. La participation des tous les experts de santé, pharmaciens inclus, est nécessaire afin de lutter contre cette véritable épidémie de santé publique qui menace tous les pays du monde.

01



Connaître les principales pathologies cardiovasculaires

- Savoir que les cardiopathies coronariennes touchent les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur. À l'inverse, les maladies cérébro-vasculaires affectent les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau. Les artériopathies périphériques touchent quant à elle les vaisseaux sanguins qui alimentent les bras et les jambes.
- Savoir qu'il existe aussi des malformations cardiaques congénitales qui sont des malformations de naissance.
- Enfin les thromboses veineuses profondes et les embolies pulmonaires sont aussi responsables de mortalité. Il s'agit de l'obstruction des veines des jambes par un caillot sanguin pouvant migrer vers le cœur ou les poumons

15,2 millions de décès dus aux maladies cardiovasculaires ont été enregistrés en 2016 d'après l'OMS.

02



Reconnaître l'ampleur du problème

- Connaître quelques chiffres est aussi utile pour mieux comprendre l'étendue du problème et marteler l'importance de la prévention : ainsi 80 % des crises cardiaques ou des AVC prématurés sont évitables.
- On déplore chaque année plus de 150 000 décès dus à des maladies cardiovasculaires en France. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.
- Par ailleurs, le montant des dépenses annuelles dans le secteur de la santé liées à ces maladies cardiovasculaires, il s'élève à quelque 28 milliards d'euros.

03



Réaliser les principaux tests de dépistages en pharmacie

- Grâce à quelques tests simples, disponibles à l'officine, le pharmacien peut aider à identifier les facteurs de risque et définir avec le patient les mesures à prendre pour réduire ce risque ou l'orienter si besoin vers un médecin.
- Parmi les tests possible, ceux pour mesurer la glycémie. On peut notamment proposer aux patients un test de glycémie capillaire qui consiste à prélever une goutte de sang au bout du doigt et à la déposer sur une bandelette insérée dans un lecteur de glucose, avec un résultat qui s'affiche dans la foulée
- Il est aussi possible de tester l'obésité : Savoir mesurer l'Indice de Masse Corporelle (IMC) permettant d'évaluer le surpoids avec la formule suivante : poids divisé 2 fois par ma taille. (on parlera de surpoids pour un indice supérieur à 25 kg/m²). Il faut également prendre en compte le périmètre abdominal mesuré avec un mètre ruban à la partie la plus étroite du tronc.
- Le pharmacien peut également prendre la tension artérielle afin de détecter un problème d'hypertension, à l'aide d'un tensiomètre qui pression la artérielle systolique et la pression artérielle diastolique.

04



Accompagner le patient

- Au-delà de la délivrance des médicaments et des tests de diagnostic, le pharmacien doit donner des conseils adaptés pour réduire les facteurs de risque. Il doit, comme tout professionnel de santé, être conscient de ceux-ci pour pouvoir en discuter avec les patients et les aider à changer leurs habitudes. Parmi ces facteurs de risque : hypertension, diabète, obésité. Des pratiques comme le tabagisme, une mauvaise alimentation ou la sédentarité favorisent l'apparition des ces pathologies.
- Parmi les conseils que les pharmaciens pourront donc donner : cesser de fumer et réduire la consommation d'alcool, en proposant si besoin des dispositifs de sevrage tabagique et en orientant vers le médecin traitant.
- Le pharmacien pourra aussi mentionner que le fait de réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et des légumes, pratiquer une activité physique régulière, si possible de 30 minutes par jours, sont autant de pratiques positives à adopter.

05



Se tourner vers des sources d'informations fiables

- Page très complète de l'OMS sur les maladies cardiovasculaires : [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Site de la fédération française de cardiologie : <https://www.fede-cardio.org/categories/les-maladies-cardio-vasculaires>
- Initiative de la région Hauts de France sur le dépistage des maladies cardiovasculaires en pharmacie : <https://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/maladies-cardiovasculaires-lars-et-lurps-pharmaciens-organisent-le-depistage-precoce-en-pharmacie>

QUIZ

01

Une pression systolique anormalement haute est supérieure à :

- A. 120 mmHg ou millimètres de mercure
- B. 140 mmHg ou millimètres de mercure
- C. 160 mmHg ou millimètres de mercure

02

Combien de personnes sont diabétiques en France

- A. Au moins 3 millions
- B. Au moins 5 millions
- C. Au moins 6 millions

03

Le diagnostic de diabète est posé quand, après deux tests sanguins :

- A. le chiffre de glycémie à jeun est supérieur à 1,35 g/L
- B. le chiffre de glycémie à jeun est supérieur à 1,15 g/L
- C. le chiffre de glycémie à jeun est supérieur à 1,26 g/L

04

Au moment de la grossesse et de la ménopause, le risque d'AVC est accru :

- A. vrai
- B. faux

05

Quel groupe est plus susceptible de subir un AVC?

- A. Les hommes de plus de 65 ans
- B. Les femmes de plus de 65 ans
- C. Les femmes enceintes

RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse A - 03. Réponse C
04. Réponse A - 05. Réponse B