

## Diabète, hypertension : même combat quotidien !

Diabète sucré et hypertension artérielle sont des problèmes de santé différents, mais ils ont en commun un même effet nuisible sur tous les organes du corps humain : ils maltraitent jour après jour les parois de toutes les artères, des plus grandes (aorte, carotides, etc.) aux plus fines (les « artérioles »), ils perturbent l'oxygénation de tous les organes et les usent lentement mais sûrement. Au bout de quelques années, leurs effets sont terribles :

- insuffisance de débit dans les petites artères coronaires qui alimentent le muscle cardiaque,
- réduction de l'alimentation en eau et en oxygène des cellules rénales qui fabriquent l'urine,
- usure des parois artérielles dont les cellules peinent à se renouveler,
- fragilisation du réseau de toutes petites artérioles qui oxygènent les neurones du cerveau,
- dégradation lente des artères des jambes et des pieds qui finissent par se boucher, rendant nécessaires des amputations d'orteils, puis de pieds, puis du bas des jambes.

Le diabète et l'HTA sont nuisibles jour après jour et pour contrer leurs effets dramatiques, il faut les combattre chaque jour pendant toute la vie. En acceptant de se soigner tous les jours, on vit mieux et plus longtemps.

Source : Open Rome

### « HTA »

Abréviation de « HyperTension Artérielle ».

Le sang artériel transporte l'oxygène que nous respirons jusqu'au reste de notre corps : muscles, cerveau, etc.

Il peut arriver que notre cœur peine à faire avancer le sang dans nos artères, en raison de difficultés variées : bouchons ou plaques obstruant la circulation, perte d'élasticité des parois artérielles, état de stress permanent, masse sanguine trop volumineuse, etc.

Si on mesure alors la pression qui règne dans les artères, on s'aperçoit qu'elle est trop élevée.

A force de peiner, le cœur finit par se fatiguer. Cet état d'insuffisance cardiaque n'apparaît habituellement qu'au bout de plusieurs dizaines d'années d'hypertension artérielle.

Les conséquences les plus graves d'une hypertension artérielle chronique sont plus précoces :

- infarctus du myocarde (manque d'oxygène dans les petites artères du cœur)
- accidents vasculaires cérébraux (« attaque cérébrale »).

En pratique, si les médecins mesurent la tension artérielle, c'est surtout parce qu'elle est un révélateur de maladies : diabète sucré, accumulation de graisse dans les artères (athérosclérose), alimentation trop riche ou trop salée, maladie rénale, effets nocifs du tabac ou de l'alcool, anomalies génétiques, maladies hormonales, etc.

Une tension artérielle trop élevée est en soi nuisible et elle aggrave les nuisances de la maladie qui fait monter la tension.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Graminées, chênes, oliviers, urticacées.

Rhinovirus (rhumes), entérovirus (gastros), légère augmentation du SARS-Cov2

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>

C'EST GRAVE DOC!



### Quiz

#### « Sommeil » ?

Les médecins recommandent de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher à cause de leur rayonnement. Quelle est la couleur de ce rayonnement nuisible ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- jaune
- infra rouge
- ultraviolet
- bleu.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-23 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>