

Que pouvons-nous faire pour **prévenir les maladies du cœur et les AVC** dans nos communautés?

Comparé à la moyenne nationale, le Nouveau-Brunswick a un taux plus élevé de décès évitables de causes pouvant être prévenues. Les maladies du cœur se classent 2^e parmi celles-ci.

La clé, c'est la prévention, et elle débute lorsque les risques sont connus.

On associe les communautés comptant trois risques ou plus à :

- plus de maladies du cœur et d'AVC
- une moins bonne santé autodéclarée
- plus de problèmes de santé chroniques

Connaissez les risques... Contrôlez-les...

Hypertension

L'hypertension est un facteur de risque pour les maladies cardiaques coronariennes, et le plus important facteur de risque pour les AVC. Elle cause environ 50 % des accidents ischémiques cérébraux et augmente le risque d'AVC hémorragique.

Diabète

Les gens qui ont le diabète sont de deux à quatre fois plus susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires que ceux qui ne l'ont pas. Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les gens diabétiques.

Obésité

L'obésité peut mener à l'hypertension, au diabète et à l'artériosclérose. Ces problèmes augmentent le risque de maladie cardiovasculaire.

Tabagisme

Même si le tabagisme cause bien des dommages, arrêter de fumer réduit le risque cardiovasculaire à près de celui d'une personne qui n'a jamais fumé, après un certain temps. Le tabagisme est une cause majeure de maladie du cœur.

Consommation abusive d'alcool

Il a été démontré que la consommation abusive d'alcool endommage le muscle du cœur et augmente le risque d'AVC et d'arythmie cardiaque.

Ménages à faible revenu

Un faible revenu, peu importe l'endroit sur la planète, augmente le risque de maladie cardiaque et d'AVC.

...Gagnez des années de vie

Mesure de la pression artérielle

La mesure de la pression artérielle fournit une base importante pour déterminer le risque de développer de l'hypertension ou d'autres maladies assez graves.

Mesure du cholestérol

Un taux élevé de cholestérol LDL peut mener à l'artériosclérose, ce qui augmente le risque de crise de cœur et d'accident ischémique. Un taux élevé de cholestérol ne présente habituellement pas de symptômes, c'est pourquoi un test est important.

Manger des fruits et légumes

Une faible consommation de fruits et de légumes est liée à 20 % des maladies cardiovasculaires mondialement. Les fruits et les légumes renferment des composantes qui protègent contre les maladies du cœur et les AVC.

Activité physique

L'activité physique, peu importe l'âge, protège contre une multitude de problèmes de santé chroniques, y compris plusieurs formes de maladie cardiovasculaire.

Éducation

Le plus faible le niveau d'éducation, le plus haut sera le risque à vie de maladies cardiovasculaires.

Discuter de prévention

Parler à un professionnel de la santé des façons d'améliorer la santé peut aider à identifier les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et mener à une prévention et à des traitements précoces.

