

L'**hypotension** est caractérisée par une **baisse (chute) de la PAS en dessous de 100 mm Hg à 90 mm Hg.**

CATEGORIES	ORIGINE	SIGNES
Hypotension orthostatique	Se produit quand on passe trop rapidement de la position allongée à la position debout (lever trop rapide du lit).	Vertige, voile devant les yeux.
Hypotension postprandiale	Chez les individus âgés, juste après un repas copieux car le flux sanguin est concentré vers l'estomac et les intestins pour la digestion.	Vertige, nausée, étourdissement.
Hypotension intra crânienne	Chute de la PA à l'intérieur du crâne.	Troubles neurologiques et psychiques.

Symptômes de l'hypotension.

Étourdissement, vertige, sensation de faiblesse, vision embrouillée, nausées, accélération du rythme cardiaque (palpitation), évanouissement ou syncope dû au manque d'oxygène arrivé au cerveau.

Causes et facteurs de risque.

- ☒ Hémorragie importante entraînant une diminution du volume sanguin.
- ☒ Grande déshydratation.
- ☒ Infection généralisée.
- ☒ Consommation d'alcool et de cannabis en excès.
- ☒ Allergie majeure appelée choc anaphylactique (ex : piqûre d'insecte, allergie médicamenteuse).
- ☒ Effets secondaires de certains médicaments anti hypertensifs (surdosage).
- ☒ Se manifeste le plus souvent chez les personnes âgées, les femmes enceintes, les diabétiques, et les personnes souffrant de troubles cardiaques.

Traitements et mesures à prendre.

Si l'hypotension se répète ou persiste, le médecin prescrit des médicaments appropriés qui ont pour rôle d'augmenter le volume sanguin.

Mesures préventives en cas d'hypotension :

- ☒ Boire de l'eau régulièrement pour augmenter le volume sanguin (1,5 à 2 litres par jour).
- ☒ Limiter la consommation d'alcool et de cannabis.
- ☒ Se lever du lit progressivement.
- ☒ Éviter les environnements chauds.
- ☒ Prendre une petite sieste après les repas.
- ☒ Manger plus salé. Le sel permet de retenir l'eau dans les artères et aide ainsi à remonter la pression.