

Covid-19 : Vulnérabilité des patients atteints de maladies chroniques

Cas de l'hypertension et du diabète

Fin 2019, un nouveau **coronavirus** est identifié comme la cause de plusieurs cas de pneumonies dans le monde. L'Afrique n'a pas été épargnée, cependant à la surprise générale, ce nouveau virus, la Covid-19, responsable de cette pandémie n'a pas été aussi foudroyant que dans les pays occidentaux.

S'il est vrai que dans nos pays africains, le taux de létalité est resté faible, on remarque que celui-ci augmente significativement chez les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le **diabète** et l'**hypertension**. Ces comorbidités sont des facteurs aggravants chez les patients contaminés par la **covid-19**. Elles sont souvent bien silencieuses et lorsqu'elles se déclarent, les conséquences sur l'état de santé peuvent être irréversibles.

Ainsi, il apparait judicieux de souscrire à une assurance santé afin d'être accompagnée lorsque nous sommes affectés par une pathologie grave qui nécessite des dépenses imprévues.

SAHAM GABON, consciente du quotidien des gabonais a conçu une offre complète pour une couverture de santé optimale. C'est une garantie essentielle contre les imprévus de la vie.

Pour finir, focus sur ces 2 pathologies qui rendent la **covid-19** plus agressive que jamais.

1. Le diabète



Le diabète est une maladie chronique grave qui se déclare lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline (hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang : la glycémie), ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser correctement l'insuline qu'il produit.

Un diabète est avéré lorsque la glycémie :

- **Prise à jeun est égale ou supérieure à 1.26 g/l à 2 reprises**

- **Prise à n'importe quel moment de la journée est égale ou supérieure à 2g/l.**

Il existe 2 types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

En cas de **diabète de type 1**, l'organisme ne fabrique plus du tout d'insuline, l'unique traitement actuellement reste l'apport en insuline afin pour réguler la concentration de sucre dans le sang (glycémie).

Le diabète de type 2 apparait généralement chez les personnes âgées de plus de 40 ans. C'est le type de diabète le plus fréquent (environ 85% de l'ensemble des diabétiques) particulièrement préoccupant. L'organisme fabrique de l'insuline mais celle-ci n'arrive pas jouer son rôle hypoglycémiant. Le glucose ne pouvant plus être stocké, Il s'accumule dans le sang entraînant alors une hyperglycémie.

Causes du diabète de type 2

- ❖ La **génétique** et l'**hérédité** : un facteur héréditaire est très souvent retrouvé (plusieurs membres de la famille ont du diabète)
- ❖ **Régime alimentaire déséquilibré** : on mange trop sucré, trop salé, trop gras...
- ❖ Le **surpoids** et l'**obésité**
- ❖ La consommation de **tabac**
- ❖ Le manque d'**activité physique**

Sournois et indolore, le développement du **diabète de type 2** peut passer longtemps inaperçu : on estime qu'il s'écoule en moyenne **5 à 10 ans** entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic. Lorsque le déséquilibre s'est installé, il se manifeste par les symptômes suivants, **imposant un bilan médical rapide** :

- Soif importante
- Envie très fréquente d'uriner
- Fatigue majeure
- Amaigrissement

Complications du diabète

- ❖ **Cécité**
- ❖ Atteintes aux pieds pouvant conduire à des **amputations**
- ❖ Troubles de l'**érection** chez l'homme
- ❖ Insuffisance **rénale**
- ❖ Pathologies **cardiovasculaires**

Quelques chiffres

En 2012, le **diabète** était la cause directe de 1.5 millions de décès dans le monde. Au **Gabon**, le taux de prévalence du diabète en 2013 était de 10.7% et c'est le troisième pays derrière la Réunion et les Seychelles avec le plus fort taux de prévalence en Afrique subsaharienne. Selon un diabétologue, **un gabonais sur dix est diabétique ou ignore qu'il l'est.**

La progression de la maladie est liée au changement de notre mode de vie et cela entraîne l'explosion du diabète dans nos villes.

Prévention du diabète de type 2

Il est important de souligner qu'adopter un mode de vie sain permet dans une grande proportion d'éviter de contracter le diabète. Il s'agira d'avoir :

- ❖ L'alimentation doit être **équilibrée**
- ❖ Une **activité physique** régulière est indispensable
- ❖ Maintien du **poids normal**
- ❖ Arrêt du **tabac**.

En outre lorsque le diabète n'a pu être endigué par les moyens précités, des moyens médicamenteux existent afin de continuer à vivre normalement. Là encore SAHAM Assurance vous accompagne pour l'achat de vos médicaments.

2. L'hypertension artérielle



L'**hypertension** ou tension artérielle élevée est une maladie dans laquelle les vaisseaux sanguins sont soumis en permanence à une pression élevée, ce qui à terme peut les endommager. Il est normal qu'en situation de stress ou d'effort physique la tension artérielle s'élève mais chez les personnes hypertendues, la tension reste élevée en tout temps, même au repos ou en l'absence de stress.

La tension artérielle est considérée comme élevée lorsque : la tension artérielle systolique est supérieure ou égale à 140 mm Hg et/ou la tension artérielle diastolique est supérieure ou égale à 90mmHg.

Causes de l'hypertension

- ❖ Le **vieillissement**
- ❖ Le **surpoids**
- ❖ La **sédentarité**
- ❖ La consommation élevée de **sel**
- ❖ Le **tabac**, l'**alcool**
- ❖ Le **stress**

La plupart des personnes souffrant d'hypertension ne présentent aucun symptôme. Toutefois, elle peut causer les troubles suivants :

- Maux de tête permanents ou culminants au réveil
- Vertiges
- Troubles de la vue
- Essoufflement
- Etourdissement
- Douleurs thoraciques
- Palpitations cardiaques
- Diabète de type 2
- Hypercholestérolémie

Quelques chiffres

Dans le monde, plus d'1 adulte sur 3 souffre d'**hypertension artérielle**, un état pathologique à l'origine d'environ la moitié des décès dus aux accidents vasculaires cérébraux (**AVC**), aux cardiopathies et responsable d'environ 9,4 millions de morts chaque année. En **Afrique**, on estime que plus de **30%** des adultes dans de nombreux pays ont de l'hypertension artérielle et cette proportion augmente. Selon une étude réalisée en 2018, **23% de la population gabonaise souffre d'hypertension artérielle**. Un chiffre bien en deçà de la réalité, du fait que de nombreux gabonais sont hypertendus sans le savoir.

Complications de l'hypertension

- ❖ Crise **cardiaque** et grossissement du **cœur**
- ❖ Insuffisance **cardiaque**
- ❖ **Anévrisme**
- ❖ **Hémorragie** cérébrale, **AVC**
- ❖ Insuffisance **rénale**
- ❖ **Cécité**
- ❖ Déficience **cognitive**

Prévention et traitement de l'hypertension

Il est possible de limiter sa tension artérielle en changeant simplement de mode de vie:

- ❖ Arrêter la consommation de **tabac** et éviter l'usage nocif de l'**alcool**
- ❖ **Manger** sainement
- ❖ Faire régulièrement de l'**exercice physique**
- ❖ Réduire sa consommation de **sel**

Dans certains cas, ces changements ne suffisent pas et la prescription de médicaments est nécessaire pour limiter la tension artérielle. **Comme nous l'avons mentionné plus haut, il est préférable d'avoir une assurance santé pour bénéficier d'une prise en charge dans le cas où nous développons une pathologie comme l'hypertension. Vous pouvez consulter les gammes que SAHAM Assurance propose.**

3. Coronavirus et comorbidités

Au **Gabon** la plupart des décès enregistrés durant cette période pandémique étaient liés à la présence de l'une ou de ces deux comorbidités qui étaient quelquefois négligées par les patients.

Lorsque ces comorbidités sont bien suivies sur le plan médical, l'infection à coronavirus peut être sans danger; d'où l'importance de respecter les prescriptions médicales.

Par ailleurs, chaque gabonais doit être attentif à sa santé, effectuer un suivi régulier de sa glycémie et de sa tension artérielle afin de bénéficier d'une prise en charge précoce en cas de diabète avéré et/ou d'hypertension artérielle.

Les frais de santé de qualité sont généralement élevés, il est difficile d'y faire face à moins d'avoir les ressources financières requises. Souscrire à une assurance santé n'est pas obligatoire mais demeure utile pour tous afin de bénéficier d'un accompagnement en cas d'imprévu.

AVEC SAHAM ASSURANCE, GEREZ VOS FRAIS DE SANTE EFFICACEMENT.

Votre santé, notre préoccupation.
