COMPRENDRE L'HYPERTENSION ET LA PRÉVENIR

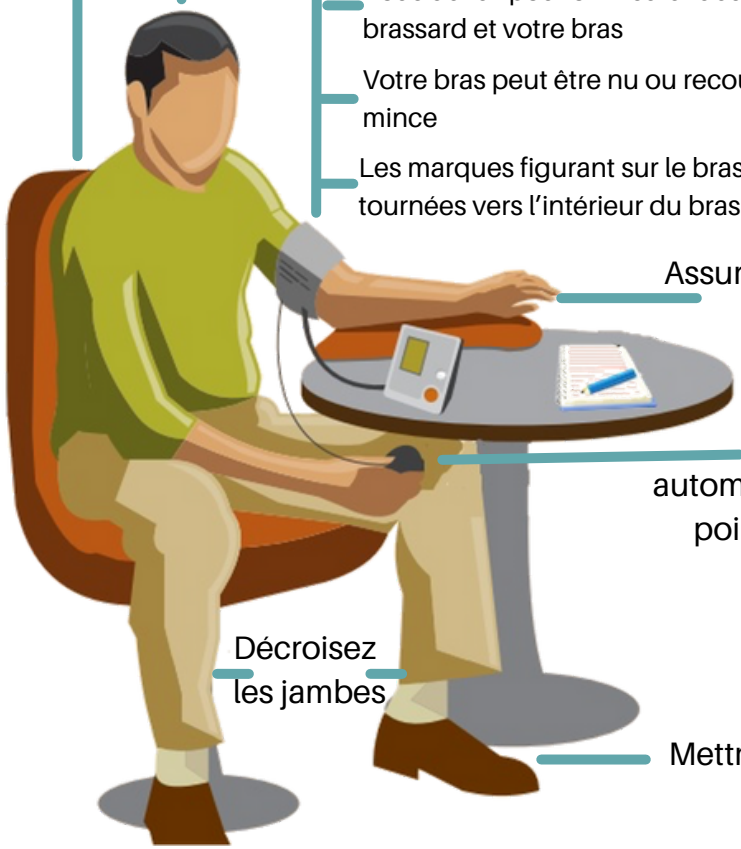
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

l'hypertension c'est quoi ?

L'hypertension est défini comme une élévation persistante de la tension artérielle systolique de 140 mmHg ou plus et/ou une tension artérielle diastolique de 90 mmHg ou plus.

Comment bien prendre sa tension ?

- Assurez-vous que votre dos soit bien soutenu
- Détendez-vous
- Utilisez un brassard de la bonne taille
  - Vous devez pouvoir insérer deux doigts entre le brassard et votre bras
  - Votre bras peut être nu ou recouvert d'un vêtement mince
  - Les marques figurant sur le brassard doivent être tournées vers l'intérieur du bras
- Assurez vous que votre bras est supporté et se trouve à la hauteur du cœur
- Les appareils de mesure automatisés n'ont pas besoin de poire pour gonfler le brassard
- Décroisez les jambes
- Mettre les pieds à plat



Comprendre les données du tensiomètre ?

Le chiffre du haut :
Mesure la pression artérielle lorsque le cœur bat.



Le chiffre du bas
Mesure la pression artérielle entre les battements de cœur

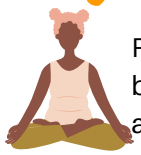
Tension normale



Hypertension



6 Habitudes à prendre pour baisser sa tension



Relaxez-vous pour faire baisser votre tension artérielle



Vérifiez votre tension régulièrement



Arrêtez de fumer & Réduisez votre consommation d'alcool



Mangez sainement & évitez les aliments trop salés



Ayez une activité physique régulière



Perdez du poids

Document réalisé par les professionnels de santé de la Communauté Professionnelle Territoriale Berry Vierzon Sologne



CARNET DE SUIVI DE MESURE DE MA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Obtenir une lecture fiable

- Ne mesurez pas votre tension artérielle lorsque vous êtes nerveux ou pressé
- Asseyez-vous et reposez-vous pendant 5 minutes avant de mesurer votre tension

Mesurez votre tension :

- A la même heure chaque jour
- Avant de prendre vos médicaments
- Avant de prendre un bain
- Après être allez au toilette
- Au moins 2 heures après une activité intense
- Au moins 30 minutes après avoir fumé
- Au moins 30 minutes après avoir consommé du café ou du thé
- Faites toujours 3 relevés de tension

	Date	Heure	Remarques	1er relevé de la pression artérielle		2ème relevé de la pression artérielle		3ème relevé de la pression artérielle	
				Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
Exemple	16/2	8h	prise de médicament	138	83	135	80		
	16/2	20h	stressé	157	92	153	89		
Jour 1									
Jour 2									
Jour 3									

En cas de doute sur ma tension je demande conseil auprès de mon pharmacien, mon infirmier ou mon médecin ou ma sage femme

Je calcule ma tension moyenne sur les 3 jours

Valeur systolique moyenne :

Valeur diastolique moyenne :

Document réalisé par les professionnels de santé de la Communauté Professionnelle Territoriale Berry Vierzon Sologne