

L'auto-mesure de votre tension artérielle.

Vous venez d'acheter un auto-tensiomètre. Cet appareil va vous aider à contrôler votre tension. **Il ne remplace pas le diagnostic de votre médecin mais peut l'aider à affiner votre traitement.** Il est recommandé d'informer votre médecin de votre achat.

Comment procéder à la mesure ?

- Installez-vous confortablement et au calme
- Placez votre appareil en position: le brassard doit être à hauteur du cœur (comme cela vous a été présenté à la pharmacie).
- Déclenchez la mesure
- Pendant la mesure, restez détendu, ne parlez pas, n'écoutez pas la radio ou la télévision, ne faites rien...
- Pour une interprétation plus fiable, effectuez trois mesures et faites la moyenne. (certains appareils le font automatiquement)

Interprétation des résultats :

- les valeurs dites normales avec un appareil d'auto-mesure sont les suivantes: (elles sont légèrement inférieures à celles ciblées au cabinet médical)
 - pression systolique: 135 mmHg
 - pression diastolique: 85 mmHg
- un résultat légèrement supérieur ou inférieur, ne suggère pas nécessairement le recours à un traitement, ou la modification d'un traitement existant. C'est à votre médecin d'en juger en fonction de vos facteurs de risques.

Ce qui peut faire varier ponctuellement votre tension :

- augmentation de la tension :

- la consommation de café, alcool ou cigarette peu de temps avant la mesure
 - l'effort physique
 - l'anxiété, l'angoisse
 - la douleur, le froid
 - le besoin impératif d'uriner
 - parler
 - brassard sur les vêtements
 - brassard trop petit ou trop serré
 - site de mesure en-dessous du cœur
 - bras non appuyé lors de la mesure
- diminution de la tension :
 - détente physique et psychique
 - période nocturne
 - brassard trop grand ou pas assez serré
 - site de mesure au dessus du cœur

exemple de tableau de mesure:

Date – heure	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls

Pharmacie Maginot
51 bis avenue Maginot
37100 TOURS

Tel: 02.47.54.23.40
pharmaciemaginot@yahoo.fr