

autotest de la tension

avec un tensiomètre automatique

Quel est votre profil ?

Homme

Femme

- de 35 ans

de 35 à 54 ans

55 ans et +

Prenez-vous un traitement
contre l'hypertension ?

Oui Non

Quelle est votre silhouette ?



Pendant les mesures de tension :

ne pas croiser les jambes, ni parler ni fumer

- 1 Appuyer sur le bouton **START** du tensiomètre automatique.
- 2 Réaliser plusieurs mesures de la tension, dont une éventuellement debout* :
 - à chaque changement de bras ou de position : attendre 1 minute avant de réaliser la mesure
 - à chaque mesure, reporter la totalité des chiffres inscrits sur l'écran du tensiomètre et indiquer la position du brassard

	MESURE 1 : ASSIS Tension SYS <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Tension DIA <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> PULSE <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="checkbox"/> droite <input type="checkbox"/> gauche	MESURE 2 : ASSIS Tension SYS <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Tension DIA <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> PULSE <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="checkbox"/> droite <input type="checkbox"/> gauche
	MESURE 3 : ASSIS Tension SYS <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Tension DIA <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> PULSE <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="checkbox"/> droite <input type="checkbox"/> gauche	MESURE 4 : DEBOUT Tension SYS <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Tension DIA <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> PULSE <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="checkbox"/> droite <input type="checkbox"/> gauche

3 Interprétation : regarder cette mesure

SYS à moins de 100

OU

DIA à moins de 60

**FAIRE AUTOMESURE
SUR 3 JOURS**

*pour évaluer la fréquence
de l'hypotension
et prendre avis médical*

SYS de 100 à 130

ET

DIA de 60 à 80

REFAIRE

**autotest de la tension
au moins 1 fois par an**

SYS à plus de 130

OU

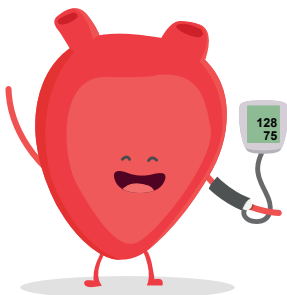
DIA à plus de 80

**FAIRE AUTOMESURE
SUR 3 JOURS**

*pour éliminer
un « effet blouse blanche »
et prendre avis médical*

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)

Elle est définie par une tension SYS à plus de 135
et DIA à plus de 85 en automesure sur 3 jours



RISQUES

- AVC, démence
- maladies cardiaques
- maladies rénales
- diabète de type 2

CAUSES

- l'hérédité, avant 50 ans
- le surpoids, après 50 ans
- le vieillissement, après 60 ans
- des causes rares, à tout âge

PRISE EN CHARGE

- perte de poids
- éviter l'excès de sel
- activité physique soutenue
- médicaments antihypertenseurs

Comment réaliser une automesure sur 3 jours* ?

- avec un tensiomètre automatique au bras
- 3 mesures après le lever
- 3 mesures avant le coucher
- reporter les tensions dans l'application **suiviHTA** : disponible gratuitement sur suivihta.net

L'automesure aide le médecin :

- À confirmer l'HTA
- À estimer l'efficacité du traitement
- En cas d'effet blouse blanche
- En cas d'hypertension résistante

*selon la Haute Autorité de Santé
et l'Assurance Maladie



www.frhta.org

