

Prenez soin de votre tension au moins une fois par an

Date : / /

Âge : Homme Femme

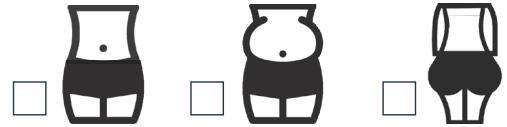
Médicament(s) contre :

- l'hypertension Oui Non
- le diabète Oui Non
- le cholestérol Oui Non

Votre consommation de cigarettes ?

- Fumeur actuel Ancien fumeur Jamais fumé E-cigarette, autre

Votre silhouette ?



autotest de la tension

- 1 Position assise, sans croiser les jambes ni parler. Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures.
- 2 Réaliser 3 mesures de suite. Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure, ne pas changer de bras.
- 3 Reporter les chiffres SYS et DIA exactement pour chaque mesure :

The diagram shows a blood pressure monitor on the left with a digital display showing '130' (SYS), '85' (DIA), and '71' (PUL). Three arrows point from the monitor to three empty boxes labeled 'Mesure 1', 'Mesure 2', and 'Mesure 3' for recording the results.

- 4 Interpréter :

méthode automatique

Télécharger l'application

suiviHTA

Prendre en photo la 3^e mesure.



méthode manuelle

Comparer la 3^e mesure aux valeurs de référence :

SYS à moins de 100

OU

DIA à moins de 60

tension basse
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

SYS de 100 à 130

ET

DIA de 60 à 80

tension
satisfaisante

FAIRE

autotest de la tension

au moins 1 fois par an

SYS à plus de 130

OU

DIA à plus de 80

hypertension
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.