

SURVEILLANCE DE LA PRESSION À DOMICILE



Mesurer votre pression (tension artérielle) à domicile est l'une des meilleures façons de la contrôler



Tenez un registre des mesures de votre pression et montrez-le à votre médecin à chaque rendez-vous

LA MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE COMPREND DEUX NOMBRES :

Le **nombre supérieur est la pression systolique** dans les vaisseaux lorsque le cœur se contracte

..... **135**

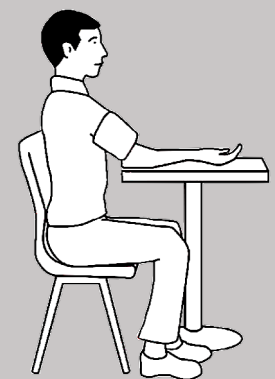
Le **nombre inférieur est la pression diastolique** dans les vaisseaux quand le cœur se détend entre chaque contraction

..... **85**

Pour la plupart des gens, la **valeur ciblée devrait être sous**

POUR MESURER VOTRE PRESSION À LA MAISON :

- Au besoin, videz votre vessie ou vos intestins avant votre mesure
- Ne croisez pas les jambes et gardez les pieds à plat sur le sol
- Mettez-vous à l'aise, le dos tout droit sur la chaise et appuyez le bras sur une table ou un coussin
- Placez le brassard directement sur la peau du bras, 3 cm au-dessus du pli du coude
- Reposez-vous 5 minutes avant de mesurer votre pression
- Mesurez votre pression. Ne parlez pas et ne bougez pas pendant la mesure
- Attendez au moins 1 minute, puis mesurez une 2e fois votre pression.
- Notez chaque mesure dans un registre avec la date et l'heure
- Mesurez votre pression 7 jours avant votre rendez-vous régulier avec le médecin (et après tout changement de médicament)
- Mesurez votre pression 2 fois par jour à la même heure et sur le même bras
- Pendant 30 minutes avant chaque mesure, ne fumez pas et ne prenez pas de caféine
- Ne mesurez pas votre pression quand vous êtes bouleversé ou que vous ressentez de la douleur
- Apportez votre moniteur de pression chez le médecin 1 ou 2 fois par année pour faire vérifier l'exactitude de ses mesures



Le matin, mesurez votre pression avant le déjeuner et les médicaments

Le soir, mesurez votre pression au moins 2 heures après avoir mangé

CONSEILS



MANGEZ SAINEMENT - fruits et légumes, produits laitiers faibles en gras, grains entiers, viandes maigres, poisson, légumineuses (haricots secs) et noix.



LIMITEZ LE SEL - Le sel (sodium) cause une rétention d'eau dans le corps, ce qui augmente la pression.

LIMITEZ LE SODIUM à 2 000 mg par jour.



SOYEZ ACTIF - Faites chaque semaine au moins 150 minutes d'exercice aérobique modéré ou vigoureux, par blocs de 10 minutes ou plus.



GÉREZ LE STRESS - Le stress fait forcer le cœur, ce qui augmente la pression. Pour vous détendre, essayez la respiration profonde ou la méditation.



LIMITEZ L'ALCOOL - Un excès d'alcool peut augmenter la pression et réduire les effets des médicaments.



CESSEZ DE FUMER - Demandez de l'aide à votre professionnel de la santé pour arrêter de fumer.



PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR VOS MÉDICAMENTS OU DE LA DIFFICULTÉ À LES PRENDRE