

# Comprendre mon hypertension



## Mon objectif tensionnel :

..... mmHg

## Mon traitement

**Matin**

**Midi**

**Soir**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## Notes complémentaires

.....

.....

.....

## Qu'est ce que la pression artérielle ? <sup>1</sup>



Pour fonctionner, tous nos organes doivent recevoir de l'oxygène et divers nutriments. Ces substances sont véhiculées par le sang.

La fonction du système cardiovasculaire est de faire circuler le sang dans l'organisme.

A chaque contraction, le coeur éjecte le sang dans les artères. Le sang exerce donc une pression sur la paroi

des artères: c'est la pression, ou tension artérielle. Le moment où la pression est la plus élevée correspond à la pression qui règne dans les artères quand le coeur se contracte: c'est la pression systolique. Le moment où la pression est la plus basse correspond à la pression qui règne dans les artères quand le coeur se relâche: c'est la pression diastolique. Ces deux valeurs, qui peuvent aisément être mesurées en clinique, sont exprimées en millimètres de mercure (mm Hg).

La pression artérielle varie normalement au cours de la journée: elle est plus élevée quand nous sommes éveillés, plus basse quand nous dormons. En plus de cette variation circadienne, la pression artérielle varie de façon brutale selon l'activité physique, les émotions, les stress, ...

## Qu'est ce que l'hypertension artérielle ? <sup>1</sup>

L'hypertension artérielle est une élévation permanente de la pression artérielle qui augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire, en particulier l'accident vasculaire cérébral et l'infarctus du myocarde.

	Systolique (mmHg)		Diastolique (mmHg)
Optimale	< 120	et	< 80
Normale	120	et/ou	80-84
Hypertension	≥ 140	et/ou	≥ 90



Daiichi Sankyo  
HypertensionCare

1. Brochure pour patients «L'hypertension artérielle» disponible sur le site internet du Comité Belge de lutte contre l'hypertension : <http://belhyp.be/wp-content/uploads/2016/01/Hypertension-FR-web-CBH.pdf> ; mars 2017



# Comment mesurer votre pression tensionnelle ?<sup>2</sup>

## Conditions de mesure :

- Après au moins 5 minutes de repos, 30 minutes sans fumer, manger, boire du café ou un exercice physique
- En position assise, dans un endroit calme, le dos et le bras en appui (sur une table par exemple)
- Position immobile, jambes non croisées, sans parler et sans stress
- Brassard bien positionné au niveau du coeur
- Résultats transcrits immédiatement

## Programme de mesures :

- 7 jours consécutifs (3 minimum) à l'instauration du traitement, et avant chaque visite durant le traitement à long terme
- Le matin (avant la prise des médicaments) et le soir (avant le repas)
- 2 mesures consécutives à 1-2 minutes d'intervalle à chaque fois
- Traitement à long terme : mesures moins fréquentes (1-2/semaine par exemple)

JOUR		Mesure 1		Mesure 2	
		PAS	PAD	PAS	PAD
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....
...../...../.....	<b>Matin</b>	.....	.....	.....	.....
	<b>Soir</b>	.....	.....	.....	.....