

Passeport de tension artérielle



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Données du patient

Prénom _____

Nom _____

Date de naissance _____

Adresse Rue _____

Numéro _____

Code postal _____

Ville _____

Numéro
de téléphone _____

Allergies _____

**Intolérances
médicamenteuses** _____

**Autres maladies
primaires** _____

**Nom/Adresse
du médecin traitant** _____

**À informer en cas
d'urgence** _____

Voici comment vous pouvez mesurer correctement votre tension artérielle

- N'effectuez pas de mesure de la tension artérielle après un gros repas ou après un effort physique (attendre 1 heure)
- Mesurez votre tension artérielle quotidiennement
- Mesurez votre tension artérielle toujours à la même heure
- Mesurez votre tension artérielle toujours en position assise et détendue
- Mesurez votre tension artérielle à température corporelle normale (pas de fièvre)
- Vous devez vous reposer 5 minutes en position assise avant de mesurer votre tension artérielle
- Avant d'effectuer une mesure, vous ne devez ni fumer ni boire d'alcool; évitez également les boissons contenant de la caféine
- Placez le brassard de mesure vide d'air
- Le détecteur doit être placé sur la partie intérieure du bras à environ 2 largeurs de doigts du coude. Si vous possédez un appareil de mesure de la tension artérielle au poignet, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer comment vous en servir correctement.
- Prenez la mesure toujours au même bras et placez le bras légèrement plié confortablement sur une table afin que le brassard soit à hauteur du cœur. Si vous possédez un appareil de mesure de la tension artérielle au poignet, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer comment vous en servir correctement.
- Vous ne devriez pas parler pendant la mesure
- Répétez la mesure après 1–2 minutes
- La première fois, mesurez votre tension artérielle au niveau des deux bras. Vous devez par la suite réaliser les mesures suivantes toujours sur le bras où vous avez mesuré les valeurs les plus élevées.

Sources possibles d'erreur lors de la mesure

- Vous n'êtes pas suffisamment détendu
- Le bras n'est pas maintenu calmement
- Le bras n'est pas placé à hauteur du cœur
- Le gonflement s'effectue trop lentement
- Le détecteur n'est pas positionné sur une artère
- La vidange de l'air s'effectue trop rapidement

Voici comment avoir un impact positif sur votre tension artérielle

- Essayez d'atteindre votre poids idéal
- Abstenez-vous de fumer
- Adoptez une alimentation pauvre en sel
- Réduisez votre consommation d'alcool
- Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour
- Assurez-vous des moments de détente et de calme
- Adoptez une alimentation riche en fruits et légumes
- Utilisez des graisses végétales et des huiles de haute qualité
- Évitez la consommation excessive de café
- Prenez régulièrement les médicaments prescrits par votre médecin

Quelles valeurs seront calculées lors de la mesure de la tension artérielle?

Deux valeurs sont mesurées lors de la mesure de la tension artérielle.

La valeur maximale correspond à la valeur lors de la contraction du muscle cardiaque, qui propulse le sang dans les artères. L'appareil mesure jusqu'à quelle hauteur la tension augmente lors de chaque contraction cardiaque.

Cette phase est appelée **systole**; la valeur correspondante est appelée valeur **systolique** de la tension artérielle.

La valeur systolique est toujours la valeur supérieure ou maximale.

La valeur minimale est mesurée lors du relâchement du muscle cardiaque. L'appareil mesure jusqu'à quelle valeur la tension descend lors de la décontraction.

Cette phase est appelée **diastole**; la valeur correspondante est appelée valeur **diastolique** de la tension artérielle.

La valeur diastolique est toujours la valeur inférieure ou minimale.

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mois: _____

Tension artérielle

Date	Heure 1 ^{ère} mesure	Valeur max. / valeur min.	Pouls	Heure 2 ^e mesure
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

10/2018 225631-441801

Les médicaments à l'arc-en-ciel

