

Hypertension

Votre carnet de suivi.

Votre médecin vous a diagnostiqué de l'hypertension artérielle. Ne vous alarmez pas, il s'agit d'une maladie fréquente qui touche un français sur 3 et si elle est bien contrôlée par les médicaments et une bonne hygiène de vie n'aura pas de conséquences pour votre santé notamment au niveau cardio-vasculaire.

Pour bien contrôler cette maladie chronique, vous serez l'acteur principal de votre santé.

Vous devrez – Bien prendre le traitement médicamenteux prescrit par votre médecin.

- Manger 5 fruits et légumes par jour.
- Limiter vos apports de sel
- Faire 30 minutes d'exercice physique par jour
- Contrôler ma tension artérielle avec un auto-tensiomètre que votre pharmacien vous conseillera.

Savoir que votre tension artérielle devra être 135/85 avec votre auto-tensiomètre.

Effectuer chaque mois un contrôle de ma tension de la façon suivante :

- 3 prises de tension le matin après le petit déjeuner
- 3 prises de tension le soir après le dîner
- 3 jours de suite.
- Ensuite faire la moyenne des 18 mesures.

Voir si vous êtes à la valeur cible 135/85, et si ce n'est pas le cas faire le point avec votre pharmacien et votre médecin ; en aucun cas vous ne devez modifier votre traitement médicamenteux sans avis médical.

Le médecin pourra vous conseiller en début de traitement d'effectuer des contrôles plus fréquents.

Comment effectuer une mesure avec mon auto-tensiomètre ?

Assis au calme chez moi

Installer l'appareil à mon poignet gauche, placer le bras replié la main au niveau du cœur.

Ne bougez plus et restez détendu pendant la prise de mesure.

Votre pharmacien Pharmatonic se tient à votre disposition pour vous aider et répondre à vos questions.

Mon relevé d'automesure - Date de la première mesure :

Date : JJ/MM/AAAA		Mesure 1			Mesure 2			Mesure 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									
/ /	matin									
	soir									