

Mesurer sa pression artérielle à domicile

La pression artérielle est mesurée en millimètres de mercure (mmHg).

Elle est mesurée quand le cœur se contracte et quand il se remplit:

-quand le cœur se contracte: c'est la pression systolique

-quand le cœur se remplit: c'est la pression diastolique

-le nombre de cycles par minute de contraction-remplissage correspond au pouls ou pulsations par minute

La pression artérielle à domicile devrait être inférieure à 135mmHg pour la pression systolique et 85mmHg pour la diastolique.

(souvent énoncée 13,5/8,5 cmHg)

Les mesures se prennent assis, au bras gauche habituellement, après 5 minutes de repos, bras détendu, sans parler ni bouger.

Par exemple 1 fois par mois, pendant 3 jours de suite:

-3 fois le matin, avant le petit déjeuner, avec un intervalle de quelques minutes,

-3 fois le soir, entre le repas et le coucher, avec un intervalle de quelques minutes,

Apporter les mesures à votre médecin lui permet d'adapter au mieux votre traitement.

		Jour 1 : le			Jour 2 : le			Jour 3 : le		
		Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls
matin	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									
soir	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									

		Jour 1 : le			Jour 2 : le			Jour 3 : le		
		Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls
matin	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									
soir	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									

		Jour 1 : le			Jour 2 : le			Jour 3 : le		
		Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls
matin	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									
soir	mesure 1									
	mesure 2									
	mesure 3									