



Tableau de mesure et de surveillance de la tension artérielle

Une hypertension artérielle mal contrôlée peut entraîner des maladies cardiovasculaires, un accident vasculaire cérébral et des maladies rénales (des reins). Cependant, on peut contrôler l'hypertension artérielle et réduire ses risques avec succès.

Rappelez-vous que l'hypertension artérielle variera selon l'heure de la journée ou selon votre activité. Montrez à votre médecin traitant votre tableau lors de votre prochaine visite.

Pour obtenir la lecture la plus précise possible :

- Évitez de manger, de fumer, de boire du thé ou du café ou de pratiquer un exercice physique exigeant au moins **trente minutes** avant.
- Videz votre vessie.
- Vous asseoir tranquillement pendant 5 minutes avant la prise de la tension artérielle, les pieds à plat sur le sol, le dos appuyé sur le dossier d'une chaise ou sur une surface ferme.
- Laisser savoir à la personne qui lit votre tension si vous vous sentez malade, stressé, anxieux ou pressé, si vous utilisez un timbre ou de la gomme à la nicotine, ou encore, si vous prenez des médicaments sans ordonnance, comme des pastilles contre le rhume ou la toux.
- Ne parlez pas durant la mesure.

