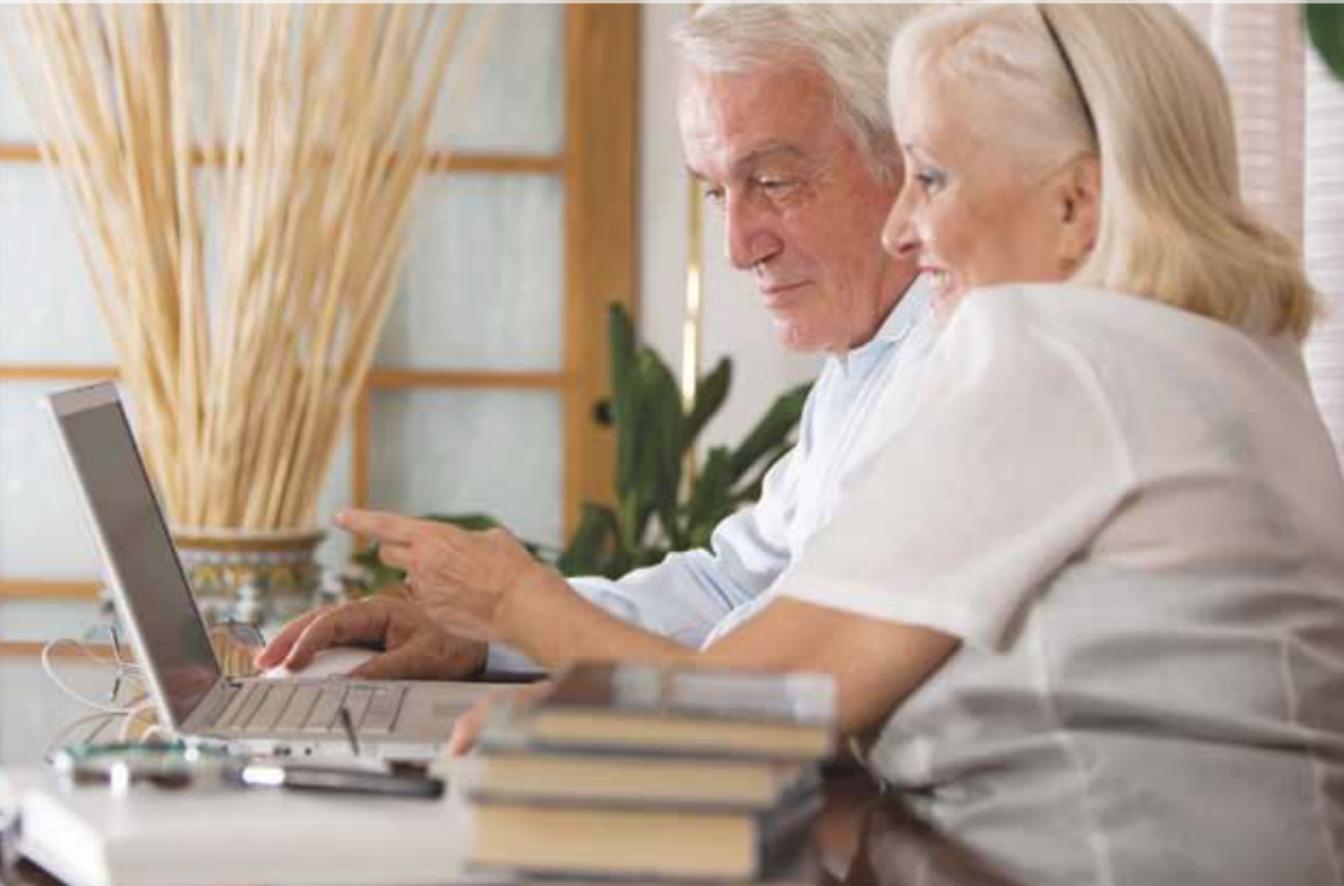


BIOS
Diagnostics[™]

**La surveillance de votre tension
artérielle à la maison**



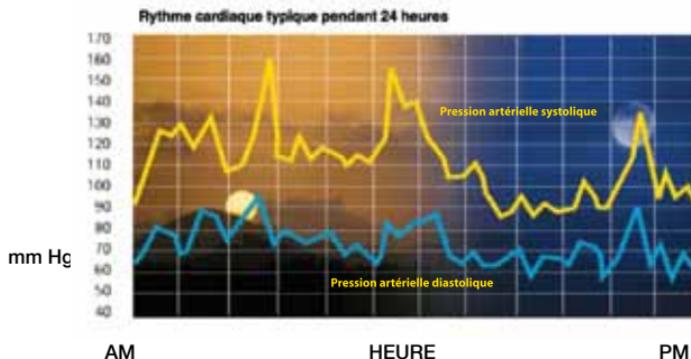
Conseils pour prendre une mesure précise de la tension artérielle à la maison

Les recherches médicales ont démontré que la surveillance de la tension artérielle à la maison est une méthode très efficace et très précise pour déterminer les valeurs “normales” de votre tension artérielle.

- Mesurez votre tension artérielle quotidiennement dans les mêmes conditions et lorsque vous vous sentez détendu (par ex. 30 minutes après le souper ou le matin dès le lever après avoir été aux toilettes).
- Détendez-vous pendant 5 minutes avant de prendre la mesure.
- Lorsque vous prenez une mesure, asseyez-vous et posez votre bras sur une table. Le brassard devrait être à la hauteur du cœur. Utilisez un coussin s’il y a lieu.
- Veuillez à placer le bord inférieur du brassard à environ 1 po au-dessus du pli du coude et assurez-vous que le tube en caoutchouc sous le brassard repose sur l’artère brachiale, laquelle longe l’intérieur du bras.
- Le brassard doit être ajusté, mais pas trop serré. Vous devriez pouvoir y insérer deux doigts sous le brassard.
- Détendez-vous pleinement avant de prendre la mesure.
- Évitez tous mouvements et tension musculaire pendant la mesure.
- Respirez normalement et ne parlez pas.
- Lorsque vous analysez vos résultats, il est important de considérer tous facteurs qui ont pu influencer votre tension artérielle pendant la mesure. (Voir le prochain volet).
- La moyenne de plusieurs mesures prises dans les mêmes conditions pendant plusieurs jours est considérée comme votre tension artérielle “normale”.
- Si vous devez reprendre une mesure, détendez-vous pendant 5 minutes.

Les fluctuations de la tension artérielle sont normales

Votre tension artérielle change constamment. Il est tout à fait normal que la tension artérielle fluctue significativement (50 mm Hg à 60 mm Hg) pendant la journée. La tension artérielle est plus basse la nuit mais augmente pendant les heures de veille lorsque le stress et les activités de la vie de tous les jours s'intensifient.



Plusieurs facteurs peuvent affecter la tension artérielle :

- Les médicaments pour la tension artérielle
- La consommation de caféine (par ex. thé, café, chocolat)
- L'usage du tabac
- Le besoin d'aller aux toilettes
- L'appréhension ou la tension (par ex. au bureau du médecin)
- La douleur
- Les autres médicaments (consultez votre médecin ou pharmacien)
- La consommation d'aliments
- La consommation d'alcool
- L'activité physique récente
- Le stress mental ou émotionnel
- Le manque de détente avant la mesure
- Bouger ou parler pendant la mesure
- Spa, bains ou douches à l'eau chaude

Il vaut mieux prendre les mesures de votre tension artérielle à la maison lorsque vous êtes détendu. Si un résultat est hors de votre "plage de mesure normale", passez en revue les facteurs qui auraient pu influencer votre tension artérielle.

Pourquoi surveiller sa tension artérielle à la maison?

Les experts en tension artérielle ont découvert que des mesures fréquentes prises à la maison, par rapport à des mesures occasionnelles, permettent d'établir plus précisément la tension artérielle moyenne d'un patient. La surveillance de la tension artérielle à la maison, lorsqu'elle est faite adéquatement, sous des conditions semblables, vous permet de déceler plus facilement votre tension artérielle "normale".

Information importante pour les Canadiens : Le programme canadien d'éducation sur l'hypertension recommande que les patients ayant des mesures moyennes de ≥ 135 mm Hg (systolique) ou ≥ 85 mm Hg (diastolique), lorsque la tension artérielle est prise à la maison, de consulter leur médecin car ces mesures sont classées dans les mesures hypertensives. Pour plus de renseignements, visitez notre site Web www.biosmedical.com

L'hypertension matinale ($>135/85$ mm Hg) : Récemment, plusieurs études ont identifié des risques cardiovasculaires élevés (insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral et angine de poitrine) reliés à "l'hypertension matinale". Il y a une augmentation représentative de la tension artérielle pendant les changements physiologiques du sommeil aux premières heures suivant le réveil.

Mesurez votre tension artérielle quotidiennement sous des conditions semblables lorsque vous vous sentez détendu (par ex. 30 minutes après le souper ou le matin dès le lever, après avoir été aux toilettes). Notez vos mesures dans votre carnet de contrôle à titre de référence et discutez-en avec votre médecin.



La présence de ce logo indique que l'appareil rencontre la norme standard établie pour la précision, que les résultats d'essai ont été publiés dans un journal d'évaluation par les pairs, et que ces données nécessaires à la validation ont été approuvées par un comité d'Hypertension Canada.

Ligne d'assistance relative à la tension artérielle de BIOS Diagnostics™ : 1-866-536-2289

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS

FICHE DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE	SYSTOLE (Mesure haute)	DIASTOLE (Mesure basse)	FRÉQUENCE DU POULS

OBSERVATIONS SPÉCIALES

DATE	OBSERVATIONS