

Mesure de la tension artérielle

Une auto surveillance tensionnelle est désormais possible. Cependant tous les appareils de mesure de la pression artérielle disponibles dans le commerce ne sont pas équivalents ; il faut acheter un appareil figurant sur la liste validée par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) qui publie régulièrement une liste réactualisée, consultable sur le site internet <http://afssaps.sante.fr>.

■ Comment faire ces mesures :

- › Les premières mesures seront faites en présence de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre infirmier qui vous montreront comment se servir de l'appareil.
- › La mesure est faite en restant détendu après 5 minutes de repos.

■ Quand faire ces mesures :

- › Faire ces mesures le matin avant la prise du traitement et le soir.
- › Noter les résultats, avec dates et heures, et les présenter à son médecin lors de la prochaine consultation.

■ Ne pas faire :

- › Une mesure après un effort ou une contrariété.
- › Répéter les mesures tous les jours et encore moins plusieurs fois par jour.
- › Faire un contrôle tout de suite après un changement de traitement (les médicaments mettent quelques jours avant d'être pleinement efficaces).
- › Modifier la dose des médicaments ou encore moins arrêter le traitement devant une modification tensionnelle, sans avoir pris l'avis de son médecin.

