

Carnet de Suivi de la Tension Artérielle

Comprendre les deux types d'hypertension

- Hypertension essentielle (primaire) : Représente 90 à 95 % des cas. Elle n'a pas de cause unique identifiable et résulte souvent d'une combinaison de facteurs génétiques, de l'âge et du mode de vie.
- Hypertension secondaire : Plus rare, elle est la conséquence directe d'une pathologie sous-jacente (rénale, hormonale, vasculaire) ou de la prise de certains médicaments. Elle nécessite une prise en charge spécifique de la cause initiale.

Conseils pour une mesure fiable

- Repos : Asseyez-vous au calme pendant 5 minutes avant de procéder à la mesure.
- Position : Dos bien appuyé, pieds à plat au sol, bras posé sur une table au niveau du cœur.
- Régularité : Effectuez vos mesures à la même heure, idéalement le matin avant le petit-déjeuner et le soir avant le coucher.
- La règle des 3 : Réalisez 3 mesures consécutives espacées de 2 minutes, matin et soir, pendant 3 jours avant votre rendez-vous médical.

Tableau de suivi quotidien

- Date et Heure
- Tension Systolique (mmHg)
- Tension Diastolique (mmHg)
- Pouls (battements/min)
- Notes (symptômes, stress, oubli de traitement, activité physique)

Préparation à votre consultation

- Apportez ce carnet dûment rempli lors de chaque visite chez votre médecin.
- Listez vos traitements médicamenteux actuels et leurs dosages.
- Notez toute question ou changement de ressenti physique depuis votre dernière consultation.
- Ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical, même si vos mesures semblent normales.