

1 x 1

de mesurer la pression artérielle

Qualité premium pour les soins de santé

www.boso.de

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

Vous devez faire attention aux problèmes suivants lorsque vous mesurez votre tension artérielle



Prenez place à une table et reposez-vous pendant environ 3 à 5 minutes avant de commencer la mesure.



Normalement, la pression artérielle sur votre bras gauche est plus élevée que sur votre bras droit, prenez donc la mesure sur votre bras droit. Si la pression artérielle sur votre bras droit est plus élevée, prenez la mesure à cet endroit.



Ne parlez pas pendant la mesure.

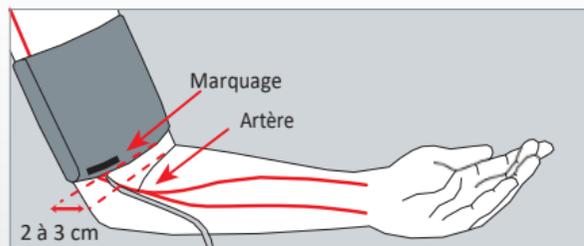


Évitez la caféine ou la nicotine une heure avant la mesure.



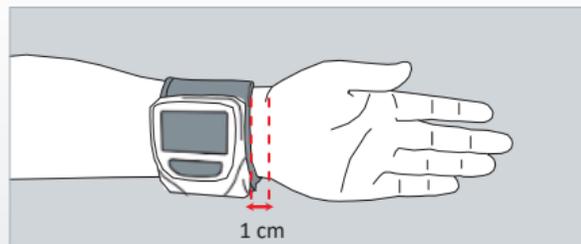
Si vous devez prendre une autre mesure, attendez deux minutes avant de commencer une nouvelle mesure.

Montage du brassard



instruments du haut du bras

- Placez le brassard sur le haut du bras. Les vêtements épais doivent être retirés.
- Le marquage rouge doit être positionné directement sur l'artère du haut du bras.
- Tirez doucement le brassard et fermez la fermeture velcro. Il n'a pas besoin d'être trop serré. Assurez un espace de deux doigts qui peut facilement



instruments de poignet

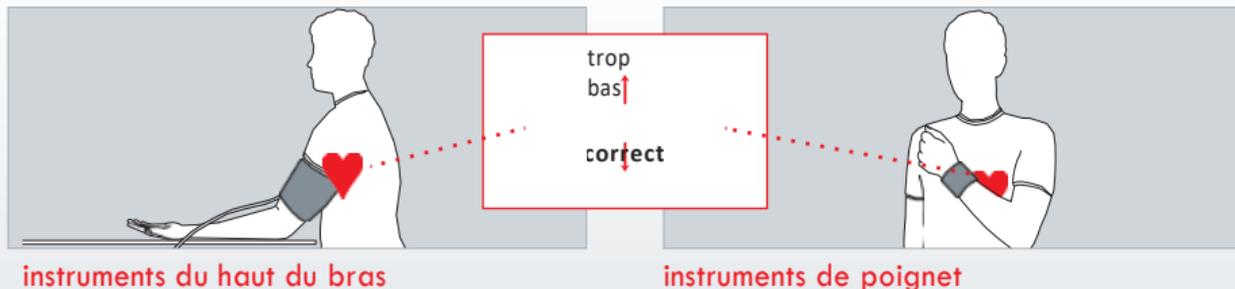
passer entre le bras et le brassard.

- Placez le brassard au poignet libre. Les vêtements doivent être retirés.
- Le brassard doit être bien ajusté autour du poignet.



Veillez obéir à la bonne circonférence du brassard. Sinon, les lectures peuvent être fausses.

Important - le brassard doit être placé en ligne avec votre cœur

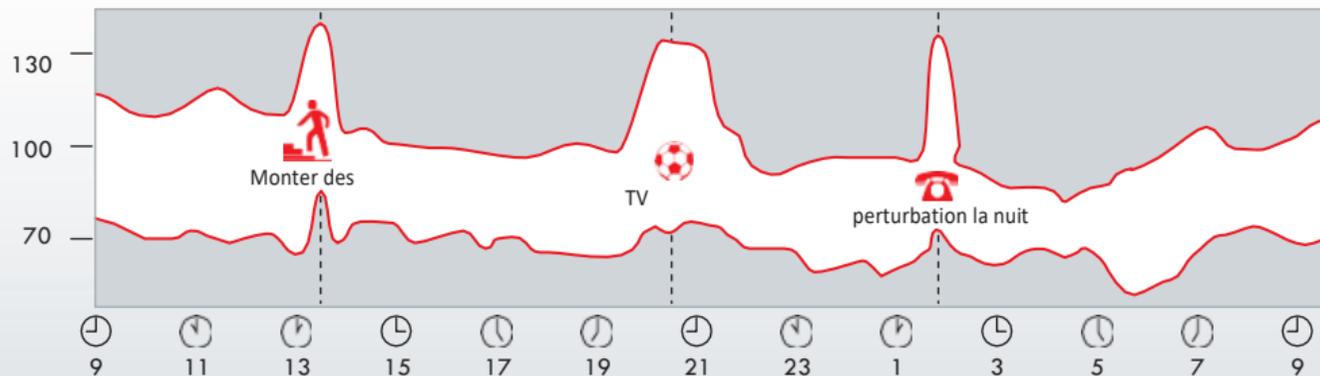


- Placez le bras avec le brassard sur la table en le tenant détendu et légèrement plié pour que le brassard soit automatiquement en ligne avec votre cœur.
- Placez le bras avec le brassard à votre corps comme indiqué dans l'image. Cela garantira que le brassard est en ligne avec votre cœur.



Brassard au-dessus du niveau du cœur; les lectures sont trop basses.
Manchette sous le niveau du cœur; les lectures sont trop élevées.

Votre tension artérielle change en permanence



Différences la pression artérielle sont tout à fait normales. Même dans des mesures répétées de près, il peut y avoir des valeurs différentes. Une seule mesure ou des mesures prises à des intervalles aléatoires ne donnent pas une indication claire de la pression artérielle. Une évaluation précise n'est donc possible que si des mesures sont effectuées régulièrement.



De nombreuses unités ont une fonction moyenne, qui calcule la moyenne de plusieurs mesures individuelles. Cela permet une évaluation plus significative de votre tension artérielle.

Informations générales sur la pression artérielle

Qu'est-ce que la tension artérielle?

La tension artérielle est augmentée par le cœur: le muscle cardiaque se contracte et le sang est forcé dans les vaisseaux sanguins (pression systolique) - le muscle cardiaque s'étend et le cœur est à nouveau rempli de sang (pression diastolique).

Nutrition et poids corporel

Une alimentation saine est importante pour réduire l'hypertension artérielle. Moins de sel et moins d'aliments gras aident à lutter contre l'hypertension artérielle.

Une réduction du surpoids important est une contribution importante à la diminution du sang pression.

Exercice physique

Des exercices fréquents aident à réduire l'hypertension artérielle. L'entraînement en endurance est favorable, les événements de force peuvent être précaires.

Si votre tension artérielle est très élevée, le sport ne doit pas être pratiqué sans consultation du médecin, car la tension augmente instantanément la pression artérielle.

Syndrome de la blouse blanche

De nombreuses personnes sont nerveuses lorsqu'elles consultent un médecin et réagissent de manière tendue dans cette situation. Cela augmente la pression artérielle - ce phénomène est appelé "syndrome de la blouse blanche". Les valeurs de tension artérielle prises dans de telles conditions sont trop élevées et simulent une hypertension qui n'existe pas dans des circonstances normales.

Conséquences de l'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle peut entraîner:

- crise cardiaque
- accident vasculaire cérébral
- artères durcies
- cardiopathie



L'hypertension artérielle est une maladie répandue: saviez-vous que 25% de la population adulte et environ la moitié des personnes de plus de 60 ans souffrent d'hypertension artérielle?

L'évaluation des valeurs de la pression artérielle

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a établi les lignes directrices suivantes pour l'évaluation des valeurs de la pression artérielle:

| Limites BP en (mmHg) | Systolique | Diastolique |
|---|-------------|-------------|
|  Trop haut | plus de 140 | plus de 90 |
|  Normal - limite | 130–139 | 85–89 |
|  Ordinaire | 120 –129 | 80 - 84 |
|  Optimum | jusqu'à 119 | jusqu'à 79 |

Valeurs limites OMS (en mmHg)



*Le prix n'est qu'une indication.
Le service et la qualité font la différence !*