

Autotensiomètre anéroïde



Introduction

Cet autotensiomètre permet de contrôler soi-même sa tension artérielle (systolique et diastolique).

Environ 50% des Européens ne savent pas qu'ils sont atteints d'hypertension. Cette pathologie cardiovasculaire est définie par une pression artérielle trop élevée. En général, cela désigne une pression artérielle systolique supérieure à 140 mmHg et une pression artérielle diastolique supérieure à 90 mmHg.

Elle peut être aiguë ou chronique, il en existe deux formes principales :

- l'hypertension artérielle essentielle (80%) : ses causes ne sont pas sûres mais les facteurs de risques sont nombreux : une alimentation trop grasse et trop riche, fumer, l'obésité, le stress et les prédispositions héréditaires.
- l'hypertension symptomatique : l'hypertension est alors un symptôme d'une maladie sous-jacente spécifique.

L'hypertension est toujours un signe d'avertissement pour la personne, dans certains cas elle est annonciatrice de crise cardiaque. C'est pour cela qu'il est important de surveiller sa tension artérielle régulièrement surtout si l'on a des prédispositions.

Contenu

- 1 stéthoscope (avec récepteur à membrane)
- 1 manomètre à aiguille
- 1 brassard avec velcro
- 1 poire de gonflage
- Trousse de rangement

Utilisation

- Tout d'abord asseyez vous confortablement. Posez votre bras sur la table et remontez votre manche jusqu'à l'épaule. Il ne faut pas que vous soyez tendu ou mal à l'aise sous peine de fausser les résultats. Détendez vous quelques minutes dans cette position.
- A présent, vous pouvez mettre votre brassard : il faut qu'il soit ni trop lâche ni trop serré.
- Placer le récepteur à membrane du stéthoscope à l'endroit de votre veine brachiale (du bras) au niveau de la pliure du coude sur la face interne du bras.
- Mettez les écouteurs en prenant soin de fermer la soupape (tourner là dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Votre bras doit être tendu, le coude à peine plié avec la paume en l'air mais relâchée.
- Pompez la poire avec votre autre main jusqu'à dépasser de 30 mmHg votre pression artérielle habituelle. Si vous ne la connaissez pas, la pression minimum est de 200 mmHg.
- Une fois terminé, dévisser un peu la soupape pour réduire la pression à 2/3 mmHg par seconde. Il ne faut pas que la pression diminue trop rapidement au risque d'avoir une valeur imprécise ou faussée.
- Quand la pression chute, vous entendez normalement un bruit de battement qui va augmenter progressivement jusqu'à disparaître complètement.
La pression systolique se note quand vous avez commencé à entendre les battements, la diastolique se note quand ils se sont arrêtés.
Si jamais vous avez manqué les bruits, votre mesure indiquée ou autre dégonfler complètement le brassard et attendez quelques minutes avant de recommencer.
- Noter également la date et l'heure où vous effectuez ces mesures.
- Une fois les battements disparus, ouvrir complètement la soupape pour dégonfler entièrement tout le système.

Analyse des résultats

Les patients jeunes et en bonne santé ont normalement une pression systolique comprise entre 100 et 120 mm et une pression diastolique entre 60 et 80 mm.

Les facteurs suivants sont à prendre en compte : âge, sexe, comportement, poids, développement musculaire, fatigue, stress... car ils font varier les mesures, leur

conséquence est importante. Par exemple, les femmes ont une pression artérielle plus faible que les hommes.

Vous avez des questions ? Un doute ? Adressez vous à votre médecin, il n'y a que lui qui pourra vous répondre correctement. N'interprétez pas hâtivement vos résultats.

!! Votre médecin est la seule personne qualifiée pour évaluer, observer et interpréter les mesures !!