



#HypertensionMonth

Félicitations!

Si vous savez combien vous faites, vous venez de franchir la première étape pour maintenir ou atteindre une pression artérielle santé. La pression artérielle est la force que le sang exerce sur la paroi des vaisseaux sanguins. Au fil du temps, l'hypertension artérielle, ou « haute pression », peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins ou aux organes, et entraîner de graves complications comme un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque, une maladie rénale, etc. Toutefois, il y a une bonne nouvelle : il est possible de prévenir et de maîtriser l'hypertension par un mode de vie sain et, au besoin, des médicaments. Rendez-vous à hypertension.ca pour en connaître davantage.

Date:		Heure:	
Relevé	Fréquence cardiaque	Pression systolique (mm Hg)	Pression diastolique (mm Hg)
1			
2			
3			
Moyenne			

Désirez-vous mesurer votre pression artérielle à domicile? Le Programme de recommandation des appareils de mesure de la pression artérielle d'Hypertension Canada vise justement à vous aider à vous procurer un appareil reconnu comme exact. Consultez la liste des appareils recommandés au www.hypertension.ca.



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Gold | Or



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver | Argent