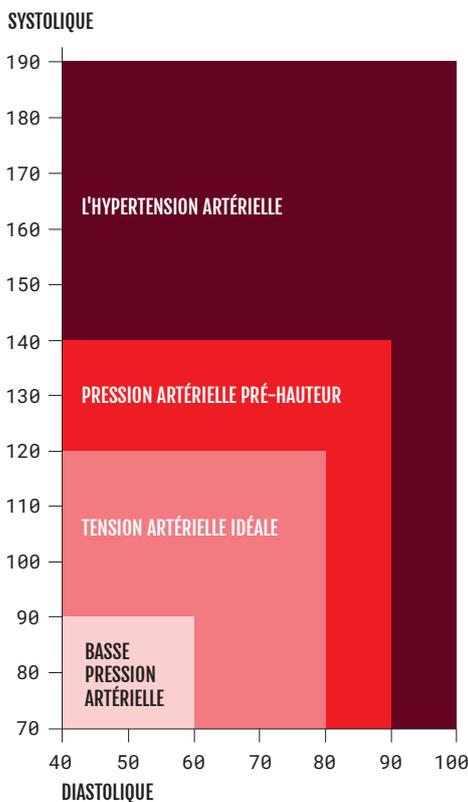


# LES CHIFFRES DE TENSION ARTÉRIELLE EXPLIQUÉS



## QUE SE PASSE-T-IL ENSUITE?

Vous avez votre analyse de tension artérielle, maintenant pour comprendre ce que les chiffres signifient, un analyse de tension artérielle consiste de deux chiffres:

**SYSTOLIQUE** - le premier chiffre, ce qui indique la pression dans les artères quand le coeur bat.

**DIASTOLIQUE** - le deuxième chiffre, ce qui indique la pression dans les artères quand le coeur se repose entre chaque battements.

Si le premier chiffre est 110 et le second chiffre est 70, cela sera écrit ainsi 110/70. la tension artérielle est mesuré en millimètres de mercure (mmHg) donc l'analyse induquera 110/70 mmHg ou sera designé comme 110 sur 70.

## COMME GUIDE GÉNÉRAL:

### 140/90 MMHG OU PLUS ÉLEVÉ

**VOUS RISQUEZ D'AVOIR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

Commencez à changer votre mode de vie et consultez un médecin le plus tôt possible.

### 120/80 MMHG À 140/90 MMHG

**À RISQUE DE DÉVELOPPER UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

Commencez à changer votre mode de vie et vérifiez à nouveau votre tension artérielle dans les prochains mois qui suivent.

### 90/60MMHG À 120/80MMHG

**LA TENSION ARTÉRIELLE IDÉALE**

Continuez votre mode de vie sain et continuez à vérifiez votre tension artérielle régulièrement.

### 90/60 OU PLUS BASSE

**HYPOTENSION ARTÉRIELLE**

Ce n'est pas un problème généralement mais ca peut causer la vertige ou l'envanouissement. C'est possible que ce soit une signe d'un autre problème de santé, si vous êtes concerné(e), veuillez en discuter avec un professionnel de santé qualifié.

#Legrandpression

 [www.facebook.com/MayMeasure](http://www.facebook.com/MayMeasure)

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

Si vous avez des doutes sur l'un des points ci-dessus, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé qualifié.