Questions et tests à poser à votre médecin

Tension artérielle · Demandez, n'exigez pas — votre médecin a peut-être une bonne raison.

Est-ce que ce test a été fait ? Sinon, qu'est-ce que ça changerait ?

1. Comment la mesure a été prise — un appareil automatisé validé, assis, le bras soutenu, cinq minutes de repos, moyenne de deux mesures ou plus.
   Demandez : “Est-ce que cette mesure a été prise avec un appareil validé et la méthode standard ?”
Source : Hypertension Canada

2. Confirmation hors cabinet — une seule mesure au cabinet peut être fausse dans les deux sens.
   Demandez : “Devrais-je confirmer avec des mesures à la maison ou un appareil de 24 heures ?”
Source : Hypertension Canada

3. Le protocole à la maison — sept jours, deux mesures le matin et deux le soir, notées, puis la moyenne.
   Demandez : “Puis-je utiliser le protocole à la maison et apporter la moyenne à ma prochaine visite ?”
Source : Hypertension Canada

4. Analyses annuelles — créatinine/DFGe, sodium et potassium, bilan lipidique à jeun, et un RAC.
   Demandez : “Est-ce que mes analyses de sang et d'urine annuelles sont à jour ?”
Source : Hypertension Canada

5. ECG — un tracé du cœur, et ce qu'il a montré.
   Demandez : “Est-ce que j'ai eu un ECG, et qu'est-ce qu'il a montré ?”
Source : Hypertension Canada

6. Ma cible, et pourquoi ce chiffre — les cibles diffèrent avec le diabète, la maladie rénale et l'âge.
   Demandez : “Quelle est ma cible, et pourquoi ce chiffre pour moi ?”
Source : Hypertension Canada

7. Ce qui changerait le plan — le poids, le sel, l'alcool, l'apnée du sommeil, et quel médicament et pourquoi.
   Demandez : “Qu'est-ce qui changerait mon plan, et quel médicament je prends et pourquoi ?”
Source : Hypertension Canada

Les quatre questions sur vos résultats

- Quel est mon chiffre ? la valeur réelle, écrite.
- Quel était-il la dernière fois ? la tendance compte plus qu'un seul résultat.
- Quelle est ma cible, et pourquoi celle-là ? les cibles sont individuelles.
- Si ce n'est pas dans la cible, quelle est la suite ? le plan, l'intervalle, la raison.

SIGNES D'ALERTE

Consultez maintenant, pas plus tard, pour : douleur à la poitrine - difficulté à respirer - tension très élevée avec symptômes - peu ou pas d'urine - confusion - changement soudain de la vision.

Information générale, pas un avis médical. Elle ne remplace pas votre médecin. Les sources sont nommées pour que vous puissiez les vérifier vous-même.