

# Kòman pou Ou Pran Tansyon Ou

Jwenn yon bon lektè tansyon se yon mwayen ki rapid epi fasil pou ede ou kontwole sante kè ou epi detekte tout pwoblèm byen bonè. Kòmanse itilize yon monitè tansyon ki apwouve pa prestatè swen sante w la, oswa ki medikal, epi asire w ke li byen ajiste.

## Etap 1. 30 minit anvan ou pran tansyon w:

- Pa fimen
- Pa fè egzèsis
- Pa pran bwason ki gen kafeyin
- Pa pran alkòl

## Etap 2. 5 minit anvan ou pran tansyon w:

- Repoze omwen pandan 5 minit
- Chita kal epi pa pale

## Etap 3. Prepare pou w pran tansyon w:

- Repoze bra ou yon mannyè konfòtab sou yon sifas plat nan nivo kè w
- Chita dwat, ak do ou dwat epi apiye
- Pa kwaze pye ou epi mete pye ou plat sou planche a
- Mete pati anba tansyomèt la anlè koub koud la
- Plwaye li sou po ou (pa plwaye li sou rad la)
- Pran omwen 2 lekti, chak nan 1 minit
  - Li preferab pou fè sa nan matan anvan ou pran medikaman
  - Li preferab pou fè nan aswè anvan w monte kabann
  - Si ou remake gen yon bra ki bay yon lekti ki pi wo pase lòt la, itilize bra ki bay lekti ki pi wo a



## Kòman pou Ou Li Mezi Tansyon Ou:

**120**

### Sistolik

Lè kè **wbatepi** mis kè ou kontrakte.

**80**

### Dyastolik

Lè kè ou an **repo** nan mitan de (2) batman.



Yon tansyon nòmal ap pi ba pase 120/80 mmHg. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou de objektif ou pou tansyon. **Eskane kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.**

## Si tansyon ou pi wo pase 180/120 mmHg, y ap konsidere sa kòm yon ijans.

- Tann kèk minit epi pran tansyon ou ankò
- Si tansyon ou toujou wo epi pa gen lòt siy oswa sentom, kontakte pwofesyonèl swen sante w la touswit
- Si ou santi siy ak sentom doulè pwatrin, souf kout, doulè nan do, angoudisman/feblès, chanjman na vizyon, oswa difikilte pou w pale, rele 911

## Jounal Tansyon Mwen

Non:
Objektif Tansyon Mwen:            /            mmHg
Enstriksyon yo: • Pran tansyon ou de (2) fwa pa jou - maten ak aswè - nan apeprè menm lè yo chak jou • Anrejistre tansyon ou nan jounal sa a pou montre doktè w nan chak vizit

Dat	Maten			Aswè		
	Lè	Lekti 1	Lekti 2	Lè	Lekti 1	Lekti 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

## Resous:

Asosyasyon Kè Ameriken: <http://heart.org/hbp>

CDC: [https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My\\_Blood\\_Pressure\\_Log.pdf](https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf)

"Monitè Tansyon Adomisil" Beth Israel Leahy Health:

[https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915\\_Performance\\_Network\\_Blood\\_Pressure\\_Flyer\\_8.5x11\\_final.pdf](https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf)