

اندازه‌گیری فشار خون در خانه



فشار خون می‌تواند بر پایه فعالیت‌های جسمی اخیر شما، غذایی که خورده‌اید، یا تغییرات در میزان استرس به طور مکرر تغییر کند. اما، اندازه‌گیری فشار خون در خانه این نکات را رعایت کند. اندازه‌گیری را در بخش بالایی بازوی‌تان انجام دهید، و دستگاه فشارخونی بخرید که اندازه بازوبند آن متناسب با قطر بازوی شما باشد. دست کم 30 دقیقه قبل از گرفتن فشار خون، از سیگار کشیدن، مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و از ورزش اجتناب کنید. در وضعیت مناسبی بنشینید، پشت‌تان را راست و به جایی تکیه داده باشد، و پاهای‌تان صاف روی زمین قرار داشته باشد. بخش پایینی بازوی‌تان را روی سطح صافی قرار دهید، به طوری که بخش بالایی بازوی‌تان در سطح قلب‌تان قرار بگیرد. دستورات در مورد چگونگی کاربرد و استفاده از بازوبند دستگاه فشار خون را بخوانید یا از دکترتان بخواهید طرز استفاده از آن را به شما نشان دهد. در هر بار اندازه‌گیری در هر روز دو تا سه بار اندازه‌گیری را تکرار کنید. فاصله میان این اندازه‌گیری‌ها دست کم یک دقیقه باشد. همیشه همه نتایج را ثبت کنید