

چگونه فشارخون خود را اندازه گیری کنیم؟

اولین مرحله در کنترل فشارخون اطلاع از میزان آن است و نیاز به اندازه گیری دقیق فشارخون دارد. در زیر در خصوص نحوه انجام صحیح آن توضیح داده شده است (چه در مطب چه در منزل).

بعد از اندازه گیری	طی اندازه گیری	قبل از اندازه گیری
یک دقیقه صبر کنید و دوباره فشارخون را اندازه گیری کنید. میانگین اندازه گیری ها را محاسبه کنید. سه بار اندازه گیری را در نظر بگیرید. یک دفتر چه یادداشت تهیه کنید و در هر بار اندازه گیری فشارخون، نتایج را در آن یادداشت کنید. دستگاه فشارسنج را سالانه از نظر دقت اندازه گیری تنظیم کنید.	مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب برای بازوی شماست و در محل درست بسته شده است. دستی که بازوبند را روی آن بسته اید بر روی یک سطح صاف مانند میز و هم سطح قلب قرار دهید. صاف بنشینید، پشت خود را تکیه دهید، کف پای خود را روی سطح صاف زمین قرار دهید تا آویزان نباشد. صحبت نکنید.	نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون: - فعالیت بدنی شدید انجام ندهید - قهوه مصرف نکنید - دخانیت مصرف نکنید پنج دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون: بدون حرکت بنشینید.

بیماری فشارخون بالا یک قاتل خاموش است، چون هیچ علامتی ندارد و فقط با اندازه گیری فشارخون شناسایی می شود. پس برای اطلاع از میزان فشارخون خود سریعتر اقدام کنید. مطالب فوق مروری است بر نکاتی که برای اندازه گیری فشارخون مورد نیاز است. این آموزش پیامی برای اقدام بموقع و فرصتی برای شناسایی زودرس بیماری، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شماست.