

Kiểm tra huyết áp của bạn

Đo huyết áp của bạn

Dù bạn hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đo huyết áp của bạn, quan trọng là phải sử dụng vòng bít đo huyết áp vừa với cánh tay bạn.

Trước khi bạn bắt đầu:



- ◆ Không uống cà phê trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.
- ◆ Không sử dụng các sản phẩm thuốc lá trong vòng ít nhất 30 phút trước khi đo.
- ◆ Không tập thể dục hoặc ăn quá nhiều hai giờ trước khi đo.
- ◆ Đi vệ sinh. Bàng quang đầy có thể làm ảnh hưởng đến kết quả đo.

Các kết quả đo có thể thay đổi giữa các cánh tay.
Sử dụng cùng một tay mỗi khi bạn kiểm tra huyết áp.

Để đo chính xác, hãy đảm bảo:

1. Ngồi yên trên ghế trong vòng 5 phút trước khi đo.
2. Ngồi có chỗ tựa lưng và lòng bàn chân tiếp xúc với sàn.
3. Cởi áo khỏi cánh tay trên của bạn.
4. Đảm bảo đã đặt tay trên bàn hoặc trên nơi tựa tay ngang với tim.
5. Không nói chuyện khi đang đo huyết áp.