

Tabela pomiarów ciśnienia tętniczego

data	godzina	ciśnienie		tętno
		skurczowe	rozkurczowe	

Jak poprawnie zmierzyć ciśnienie w domu?



usiądź wygodnie,
opierając plecy
na oparciu



nie krzyżuj
nóg na fotelu



nie pij napojów
z kofeiną 30 min
przed pomiarem



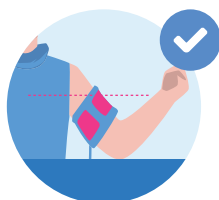
nie podejmuj się
aktywności fizycznej
do 30 minut przed
pomiarem



nie pal papierosów
do 30 min przed
badaniem



ręce powinny
opierać się o stół
lub podłokietniki



przedramię
trzymaj na
wysokości serca



podwiń rękawy:
urządzenie do pomiaru
powinno dotykać ciała



pomiary wykonuj
codziennie o tej
samej porze dnia



każdy pomiar
powtórz 3 razy
i wyciągnij średnią
z tych pomiarów



zapisuj codzienne
pomiary
w notatniku



między
pomiarami
odczekaj 1 min