

Zalecenia lekarskie:



Jak prawidłowo wykonać pomiar ciśnienia krwi?



Należy odpocząć, około 5 minut przed dokonaniem pomiaru



W celu wykonania pomiaru przyjąć pozycję siedzącą lub leżącą



Mankiet ciśnieniomierza założyć na ramię, na wysokości serca



Wykonujemy 2 pomiary, z zachowaniem 2 minutowej przerwy pomiędzy nimi



Jeśli wynik pomiaru przekracza 140/90mmHg, mamy do czynienia z nadciśnieniem



Pomiar może być zafałszowany jeśli:



Spożywałeś kawę lub alkohol



Spożywałeś syty posiłek do 30 minut przed pomiarem



W krótkim przedziale czasu paliłeś papierosa



Byłeś poddany intensywnemu wysiłkowi