

Как правильно измерять давление?

1. Сядьте прямо, поставив ступни на пол, в качестве опоры можно использовать спинку стула.
2. Положите руку на стол в расслабленном состоянии, не сжимайте руку во время измерения давления.
3. Наденьте манжету выше локтя и затяните ее так, чтобы под ней можно было поместить два пальца.
4. Трубка тонометра должна идти по центру или немного справа от руки.
5. Не разговаривайте ни с кем во время измерения.
6. Через несколько минут после измерения давления рекомендуется проверить его еще раз, чтобы убедиться, что показания схожи.
7. Измеряйте давление каждый день в одно и то же время и не используйте тонометр через одежду.
8. Чтобы показания были точными, постарайтесь расслабиться. Окружающая обстановка должна быть тихой и спокойной.

После физической активности, курения, приема пищи, употребления чая или кофе должно пройти больше 30 минут. Одежда должна быть свободной, а комнате должно быть тепло (около 21 С).