

چک لیست نهایی

تست فشار خون چیست؟ روش های پایش و تشخیص هیپرتانسیون

☐ هنگام اندازه گیری، بازوی خود را دقیقاً در راستای قلب روی یک سطح صاف قرار دهید و کمر را کاملاً به صندلی تکیه دهید.

☐ حداقل ۵ دقیقه استراحت مطلق قبل از سنجش داشته باشید و از مصرف کافئین یا دخانیات در ۳۰ دقیقه قبل از تست خودداری کنید.

☐ برای دقت علمی، دو یا سه بار با فاصله ۱ الی ۲ دقیقه فشار را ثبت کرده و میانگین آنها را به عنوان عدد نهایی در نظر بگیرید.

☐ از کاف فشارسنج با سایز مناسب بازوی خود استفاده کنید (کاف کوچک یا بزرگ، عدد فشار خون را به صورت کاذب تغییر می دهد).

☐ برای پایش خانگی، حتماً از دستگاه های دیجیتال بازویی معتبر و کالیبره شده استفاده کنید و از دستگاه های مچی پرهیزید.

☐ پایش فشار خون را به صورت ساختاریافته در ساعات مشخصی از روز (مثلاً صبح ها قبل از مصرف دارو و شب ها قبل از خواب) انجام دهید.

پیشنهاد دوره های رایگان مرتبط

صفحه اصلی بهارمن

دوره هدف و برنامه ریزی

دوره خودشناسی ویژن

چله معنوی آرامش

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس/واتس اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی