

شرایط قبل از اندازه گیری فشار خون

✓ نیم ساعت قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن خودداری نمائید. بر روی صندلی بنشینید.

✓ به پشت صندلی تکیه دهید قبل از اندازه گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمائید.

✓ بازو را لخت کنید و هم سطح قلب بر روی یک تکیه گاه با سطح صاف مانند میز قرار دهید. کف دست به سمت بالا و به طرف خود تان باشد.

✓ از یک بازوبند با اندازه مناسب دور بازوی خود استفاده کنید (معمولاً "بازوبند متوسط")

✓ علامت (Φ) وسط کیسه هوای بازوبند را بر روی وسط بازو (روی شریان بازویی) قرار دهید

✓ توجه کنید لبه بازوبند ۲ تا ۳ سانتیمتر بالای چین آرنج باشد. کاف باید بطور کامل و مناسب به دور بازو پیچیده شده باشد بطوریکه بتوانید دو انگشت خود را بین کاف و بازو قرار دهید.

✓ قبل و در حین اندازه گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمائید.

✓ پاها را روی هم نگذارید

✓ کف پاها را روی زمین مسطح یا یک تکیه گاه

✓ (زیرپایی) قرار دهید.

