

روز جهانی فشارخون

تهیه و تنظیم: سارا بهری راد کارشناس بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشتی

با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن ،
زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید

شرایط مناسب برای اندازه گیری فشار خون

- لباس آستین دار تنگ یا ضخیم نپوشید

- ناشتا نباشید

- آرام و بی حرکت باشید

- حداقل ۵ دقیقه قبل استراحت کرده و صحبت نکنید

- به پشت تکیه دهید

- دستان را روی میز یا صندلی بگذارید

- مثانه باید خالی باشد

- حداقل ۳۰ دقیقه قبل فعالیت بدنی شدید نداشته باشید

- حداقل ۳۰ دقیقه قبل کافئین (قهوه و چای)، الکل و یا دخانیات مصرف نکنید

- دست ها یا پاهایتان را روی هم نگذارید

- دست ها را باز نگه داشته و مشت نکنید

