

Πέντε συμβουλές πριν τη μέτρηση της πίεσης



Η τακτική μέτρηση της πίεσης είναι ένα απαραίτητο μέτρο ώστε να εντοπιστεί έγκαιρα η υπέρταση και να σχεδιαστεί το απαραίτητο πλάνο παρέμβασης από τον ιατρό.

Για να γίνει σωστά η μέτρηση της πίεσης -και επομένως να είναι αξιόπιστη η ένδειξη- πρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω πέντε βήματα προετοιμασίας.

1. Χαλαρώστε για 3-5 λεπτά πριν τη μέτρηση χωρίς να μιλάτε.
2. Καθίστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, με επαρκή υποστήριξη της πλάτης και χωρίς να σταυρώνετε τα πόδια.
3. Μείνετε ακίνητοι και τοποθετήστε το χέρι σε μια σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι), τεντωμένο στο ύψος της καρδιάς.
4. Εάν φοράτε μακρυμάνικο, διπλώστε τα μανίκια ώστε να αγκαλιάζουν χαλαρά το χέρι. Θα πρέπει να χωρά τουλάχιστον ένα δάχτυλο ανάμεσα στο ρούχο και στο χέρι.
5. Το διπλωμένο μανίκι θα πρέπει να απέχει τουλάχιστον 2,5 εκατοστά από την άρθρωση του αγκώνα.

Είναι επίσης σημαντικό να σημειώνετε την ημερομηνία και την ώρα κάθε μέτρησης ώστε να μπορείτε να συγκρίνετε τα στοιχεία σε βάθος χρόνου.