

Cách đo huyết áp ở nhà

Thực hiện theo các bước này để đo huyết áp chính xác

Nếu quý vị đang muốn mua vòng găng đo huyết áp, hãy xem các vòng găng đã được chứng thực tại validatebp.org.

1. CHUẨN BỊ

30 phút TRƯỚC khi đo huyết áp

-  **KHÔNG** tập thể dục
-  **KHÔNG** tắm
-  **KHÔNG** hút thuốc hay sử dụng thuốc lá
-  **KHÔNG** ăn hay uống caffeine
-  **KHÔNG** sử dụng thuốc điều trị huyết áp cho đến sau khi đo huyết áp vào buổi sáng

5-10 phút TRƯỚC khi đo huyết áp

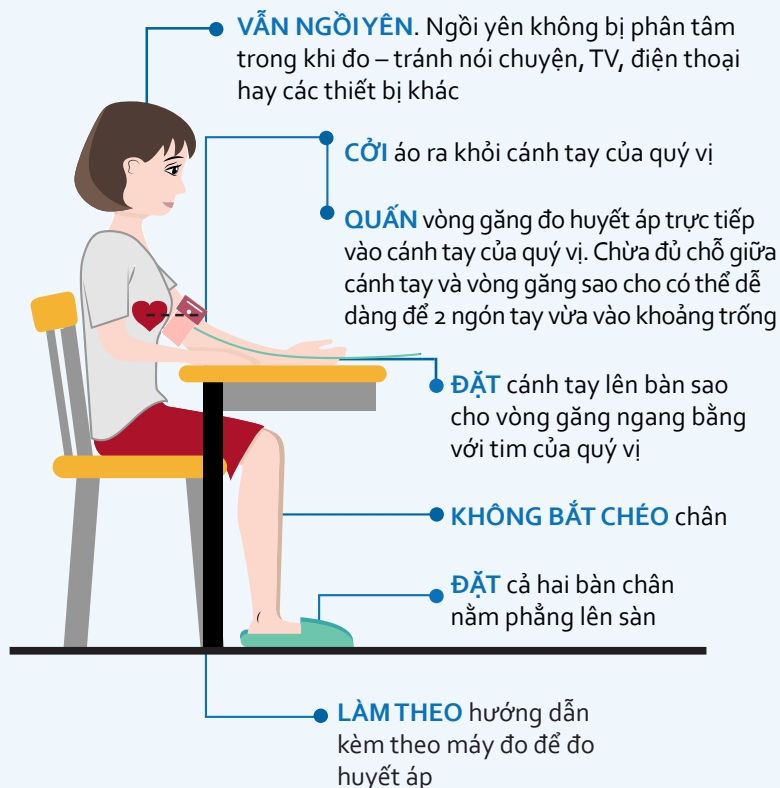


ĐI tiểu



NGỒI bình tĩnh trong một căn phòng yên tĩnh. Ngả ra sau và thư giãn

2. ĐIỀU CHỈNH VỊ TRÍ

- 
- VÃN NGỒI YÊN.** Ngồi yên không bị phân tâm trong khi đo – tránh nói chuyện, TV, điện thoại hay các thiết bị khác
 - Cởi** áo ra khỏi cánh tay của quý vị
 - QUẤN** vòng găng đo huyết áp trực tiếp vào cánh tay của quý vị. Chừa đủ chỗ giữa cánh tay và vòng găng sao cho có thể dễ dàng để 2 ngón tay vừa vào khoảng trống
 - ĐẶT** cánh tay lên bàn sao cho vòng găng ngang bằng với tim của quý vị
 - KHÔNG BẮT CHÉO** chân
 - ĐẶT** cả hai bàn chân nằm phẳng lên sàn
 - LÀM THEO** hướng dẫn kèm theo máy đo để đo huyết áp

3. ĐO & GHI LẠI

NGHỈ NGƠI trong năm phút tại vị trí trước khi bắt đầu

THỜI GIAN & CÁCH THỨC

- Đo huyết áp một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối
- Tiếp tục trong 7 ngày

GHI LẠI

- Mỗi số đo trên bảng ở mặt sau của trang này
- Mang theo máy đo huyết áp và nhật ký đến cuộc hẹn khám lần sau của quý vị

Tự đo huyết áp: Nhật ký đo 7 ngày

Hướng dẫn: Điền thông tin bên dưới mỗi khi đo. Tốt nhất là nên đo một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối trong 7 ngày. Nếu quý vị bỏ lỡ bất kỳ số đo huyết áp nào, hãy để trống phần đó và tiếp tục cho lần sau.

Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày
Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian
SÁNG	SÁNG	SÁNG	SÁNG	SÁNG	SÁNG	SÁNG
Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương
/	/	/	/	/	/	/
Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú

Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày
Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian	Thời gian
TỐI	TỐI	TỐI	TỐI	TỐI	TỐI	TỐI
Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương	Tâm Thu/ Tâm Trương
/	/	/	/	/	/	/
Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú	Ghi chú

Tôi có thể biết được số đo của tôi là quá cao hoặc quá thấp bằng cách nào?

Tổng số đo huyết áp được xác định bằng cách đo huyết áp tâm thu và tâm trương.

Huyết áp tâm thu (số trên) đo lực tác động của tim lên thành động mạch mỗi khi tim đập.

Huyết áp tâm trương (số dưới) đo lực tác động của tim lên thành động mạch giữa những lần đập.

Số đo huyết áp của quý vị là quá cao nếu:

Tâm thu (số trên) cao hơn 180 mm Hg và/hoặc tâm trương (số dưới) cao hơn 120 mm Hg và quý vị cảm thấy không khỏe hoặc than hụt hơi, tức ngực, chóng mặt, nhức đầu, đau lưng, xệ mặt, yếu tay chân, thay đổi thị lực hoặc tê/ran, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Số đo huyết áp của quý vị là quá thấp nếu:

Tâm thu (số trên) thấp hơn 90 mm Hg và/hoặc tâm trương (số dưới) thấp hơn 60 mm Hg và quý vị cảm thấy không khỏe hoặc than choáng váng, chóng mặt, buồn nôn hoặc nhìn mờ, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Tên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi _____

Số điện thoại _____