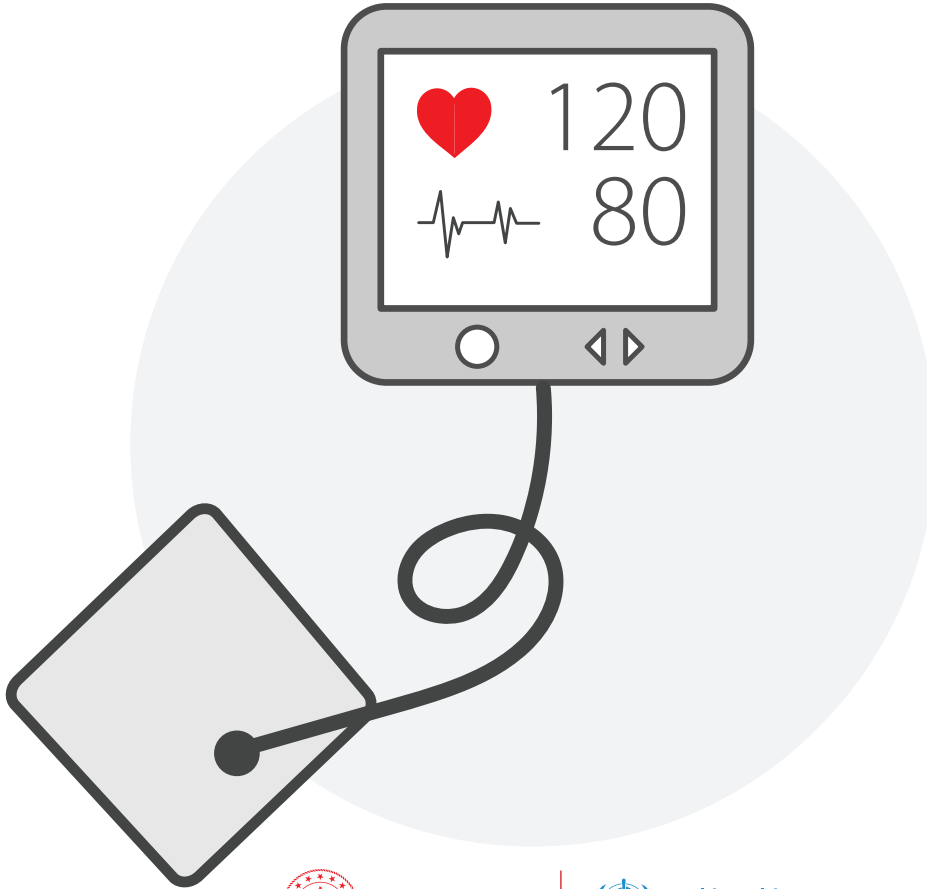
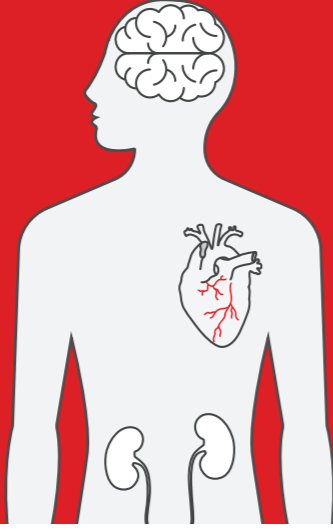


TANSİYONUMUZU DOĞRU ÖLÇMEYİ **BİLİYOR MUYUZ?**



Tansiyonumuzun sürekli yüksek olması, **kalbimizi ve damarlarımızı** etkileyebilir. Dolayısıyla **beyin, böbrekler** gibi önemli diğer organlarımız için de sorun yaratabilir.



Bu nedenle yüksek tansiyon hastalarının **tansiyonlarını düzenli olarak ölçmeleri**, verilen **tedavinin takibi** ve **başarısı** açısından da çok önemlidir.

TANSİYON ÖLÇMEDEN ÖNCE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



Ölçümden **önce yarım saat boyunca** sigara, çay veya kahve içmeyin; mümkünse yemek yemeyin.



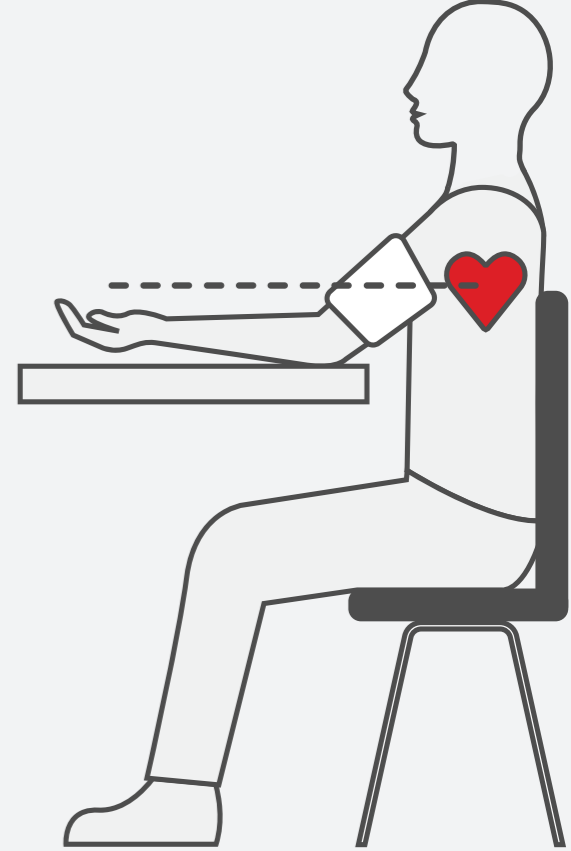
Ölçüm öncesi **idrarınızı yapmış olun.**



Ölçüm öncesi **en az 5 dakika oturarak dinlenin.**

TANSİYON ÖLÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- 1 Ölçüm sırasında **sırtınızı** herhangi bir yere **yaslayarak oturun.**
- 2 Tansiyonunuzu ölçeceğiniz kolunuzu omzunuza kadar açın. **Kıyafetinizin, kolunuzu sıkmamasına** dikkat edin. Mümkünse kolunuz çıplak olsun.
- 3 Cihazın kolunuza sardığınız bölümüne **MANŞON** denir. Manşonunun alt kenarı, **dirsek çukurunuzun 2,5-3 cm üzerinde olacak şekilde** kolunuzu sarın.
- 4 Manşonun **aşırı gevşek** veya **aşırı sıkı olmamasına** dikkat edin.
- 5 Manşonu sardıktan sonra kolunuzu öne ya da yukarı doğru uzatmadan, vücudunuzun yanında olacak şekilde tutun. Bu şekilde **manşon kalp hizasında** olacaktır.
- 6 Ölçüm sırasında **konuşmayın** ve **bacak bacak üstüne atmayın.**
- 7 Ölçüm sırasında **avucunuzu açık tutun.**



ÖLÇÜM SONUCUNU NASIL DEĞERLENDİRMELİYİZ?



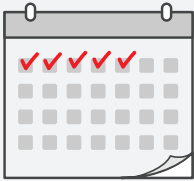
Cihazda gördüğünüz büyük tansiyon değerinin 130'un altında, küçük tansiyon değerinin de 80'in altında olması, tansiyonunuzun normal değerler içinde olduğunu göstermektedir.



Kan basıncı yüksek olan kişi yüksek tansiyon (hipertansiyon) hastalığının olup olmadığının doğrulanması için mutlaka doktoruna kontrole gitmelidir.



Tansiyon hastası olan kişilerin, evde kan basıncı ölçümleri haftada en az 5 gün, tercihen haftanın her günü yapılmalıdır. Ölçümler sabah ve akşam saatlerinde, en az 5 dakika oturur vaziyette, istirahat sonrası ve broşürde önerilen standart önlemlere dikkat edilerek yapılmalıdır.



Haftada
en az
5 GÜN

Sabah ve
akşam
saatlerinde



en az **5**
DAKİKA

