

Təzyiqölçən cihazdan düzgün istifadə edirsinizmi?

Texnologiyanın inkişaf etməsi, eləcə də zamanə xəstəliyi hesab olunan hipertoniyanın insanlar arasında geniş yayılması ilə əlaqədar olaraq indi, demək olar ki, hər evdə təzyiqölçən cihaz var. Ancaq müşahidələr və aparılan sorğular göstərir ki, heç də hamı təzyiqölçən cihaz düzgün işlədə bilmir və bunun nəticəsində çox vaxt səhv olaraq lazımsız dərmanlar qəbul edilir, xəstələr müalicə olunmaq əvəzinə, xəstəlik azdırılır. Bu mənada, təzyiqin düzgün ölçülməsinin əhəmiyyəti böyükdür: müntəzəm ölçü göstəricilərinin qeydə alınması həkimlərin düzgün diaqnoz qoya və müalicəni səmərəli apara bilməsi üçün faydalıdır.

Beləliklə, evdə təzyiq ölçərkən aşağıdakı şərtlərə

əməl etmək tələb olunur:

Fəal fiziki hərəkətdən sonra ən azı 10 dəqiqə dincəlib, təzyiqi ölçmək olar;

Təzyiqinizi ölçmək üçün oturarkən tam rahat və sərbəst vəziyyət alın;

Ölçmə prosesi başa çatana qədər danışmaq, hərəkət etmək, yemək və ya içmək olmaz;

Ölçmə başa çatandan sonra göstəriciləri qeydə almaq lazımdır;

İkinci dəfə təzyiqinizi ölçmək istəsəniz, qurğunu qolunuzdan götürün, 10 dəqiqə dincəldəndən sonra ikinci ölçməni yerinə yetirin.