



രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

18 വയസ്സ് തികഞ്ഞ എല്ലാവരുടെയും ബി.പി. പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്

രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുമ്പോഴും
തുടർപരിശോധനകൾക്കിടയിലും
വ്യക്തി നിശബ്ദത പാലിക്കുക,
ശാന്തമായി ഇരിക്കുക

കഫ് ഹൃദയത്തിന്
സമാന്തരമായി വെക്കുക

അനുയോജ്യമായ അളവിലുള്ള
കഫ് അനാവൃതമായ കൈയ്യിൽ
യഥാസ്ഥാനത്ത് കെട്ടുക

നിവർന്ന് ചാരി
ഇരിക്കുക

കൈ മേശമേൽ
നിവർത്തി വെക്കുക

- ചെറുത്
- ഇടത്തരം
- വലുത്

1. മേൽകൈയുടെ 80%-100% വരെ ആവരണം ചെയ്യാനുതകുന്ന ശരിയായ കഫ് ഉപയോഗിക്കുക
2. കഫ് ബ്ലാഡറിന്റെ വീതി മേൽകൈയുടെ 40% ചുറ്റളവ് എങ്കിലും ഉണ്ടാകുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം
3. കനം കുറഞ്ഞ വസ്ത്രത്തിന്മേലോ അനാവൃതമായ കൈകളിലോ കഫ് കെട്ടുക. കഫിനടിയിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ കൂടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

ബി.പി. മെഷീനിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അളവുകൾ അടുത്ത പൂർണ്ണ സംഖ്യയിലേക്ക് മാറ്റാതെ, സ്ക്രീനിൽ കാണിക്കുന്നവയ്ക്ക് അതുപോലെ തന്നെ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക

പാദങ്ങൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചുവെക്കുക

വ്യക്തി പരിശോധനക്ക് 30 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ വ്യായാമം ചെയ്തിട്ടില്ല എന്നും ചായ, കാപ്പി, പുകയില എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല എന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക. രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുന്നതിന് മുൻപ് അഞ്ച് മിനിറ്റ് വ്യക്തി ശാന്തമായും സ്വസ്ഥമായും വിശ്രമിക്കുക

