

இரத்த அழுத்தம் அளவீடு சரிபார்ப்பு பட்டியல்

18 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய அனைவருக்கும் இரத்த அழுத்த பரிசோதனை செய்யவும்

இரத்த அழுத்த அளவீடும்பொழுது பேசாதீர்கள்

இரத்த அழுத்த கைப்பட்டி இதயத்தின் மட்ட அளவில் இருக்க வேண்டும்

சரியான அளவு இரத்த அழுத்தக் கைப்பட்டியை சரியான நிலையில் கட்டவும்

முதுகு இருக்கையின் சாய்வு பகுதியில் ஓட்டியவாறு இருக்க வேண்டும்

கை தொங்காமல் சமமான தளத்தில் இருக்க வேண்டும்

சிறிய அளவு

நடுத்தரமான அளவு

பெரிய அளவு

1. சரியான இரத்த அழுத்த கைப்பட்டியை உபயோகிக்கவும். இரத்த அழுத்த கைப்பட்டி நோயாளியின் முழங்கையின் மேற்கையில் முக்கால்பகுதியோ அல்லது முழுப்பகுதியையோ சுற்றியிருத்தல் வேண்டும்
2. இரத்த அழுத்த கைப்பட்டியின் உயரம் முழங்கையின் மேற்கையில் உள்ள பகுதியின் பாதி அளவாவது இருத்தல் வேண்டும்
3. இரத்த அழுத்த கைப்பட்டி வெறும் கைகளின் மீதோ அல்லது மெல்லிய ஆடை அணிந்த கைகளின் மீதோ சுற்றவேண்டும். இரத்த அழுத்த கைப்பட்டியை அடர்த்தியான துணிகள் அணிந்த கைகளின் மீது சுற்றுவதை தவிர்க்கவும்

தோராயமான அளவை குறிப்பிடாமல் சரியான அளவை பதிவுசெய்யவும்

கால்களை மடக்கியோ பக்கவாட்டிலோ குறுக்கியோ வைக்காமல், கால்களை நேராக பாதத்தை தரையில் சமமாக வைக்கவும்

இரத்த அழுத்த பரிசோதனைக்கு அரை மணிநேரத்திற்கு முன், பரிசோதிக்கப்படும் நபர் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை, தேநீர் / காபி குடிக்கவில்லை அல்லது புகையிலை பயன்படுத்தவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். பரிசோதனை செய்வதற்கு முன் 5 நிமிடங்கள் அமைதியாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.