

బిపి కొలిచే విధానం మరియు జాగ్రత్తలు

అవుట్ పేషంట్ విభాగము (OPD)కు వచ్చే 30 సంవత్సరాలు పైబడిన వారందరికీ బిపి చెక్ చేయాలి

BP కొలిచేటప్పుడు ఆ వ్యక్తి నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి

కఫ్ గుండెకు సమాన స్థాయిలో ఉండాలి

సరైన పరిమాణంలో ఉన్న కఫ్ సరైన స్థానంలో కట్టాలి

వీపుకి సపోర్ట్ ఉండాలి

చేతికి సపోర్ట్ ఉండాలి

Small

Medium

Large

1. బిపి కఫ్ యొక్క బ్లాడర్, చేతి చుట్టుకొలతలో 80%-100% చుట్టుముట్టేలా సరైన పరిమాణంలో ఉన్న కఫ్ ఉపయోగించండి

2. కఫ్ బ్లాడర్ యొక్క వెడల్పు, చేతి చుట్టుకొలతలో కనీసం 40% ఉండాలి

3. కఫ్ అనేది వస్త్రం లేని చేతి లేదా సన్నని వస్త్రం మీద ఉండాలి. కఫ్ కింద వస్త్రం మడత పడ లేదని నిర్ధారించుకోండి

ఖచ్చితమైన బిపి రీడింగును రికార్డ్ చేయండి. రౌండ్ చేయవద్దు

పాదాలు నేల మీద సమాంతరంగా ఆనియుండాలి

బిపి చూచుటకు కనీసం 30 నిమిషాల ముందువరకు ఆ వ్యక్తి వ్యాయామం చేయలేదని, టీ/కాఫీ తాగలేదని లేదా పొగాకు ఉపయోగించలేదని నిర్ధారించుకోండి

బిపి కొలిచే ముందు ఆ వ్యక్తి 5 నిమిషాలు హాయిగా మరియు నిశ్శబ్దంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి