

## Wskazówki i porady: monitorowanie ciśnienia krwi

### Zanim dokonasz pomiaru ciśnienia krwi:

- ♥ Wiele rzeczy może sprawić, że ciśnienie krwi na krótki czas wzrośnie. Upewnij się, że nie musisz skorzystać z toalety i że nie jesteś tuż po zjedzeniu dużego posiłku. Nie należy mierzyć ciśnienia w ciągu 30 minut po spożyciu kofeiny lub paleniu papierosów.
- ♥ Noś luźne ubrania, takie jak koszulka z krótkim rękawem, w których można wygodnie podnieść rękaw.
- ♥ Zawsze używaj tego samego ramienia do odczytu ciśnienia krwi, ponieważ każde ramię da nieco inny odczyt. Jeśli to możliwe, używaj ramienia, na którym ciśnienie krwi mierzy Ci lekarz lub pielęgniarka.
- ♥ Przed dokonaniem odczytów należy odpocząć przez pięć minut. Należy usiąść w spokojnym miejscu, najlepiej przy biurku lub stole, z ręką opartą na twardej powierzchni i stopami położonymi płasko na podłodze.
- ♥ Upewnij się, że ramię jest podparte, a mankiet wokół ręki znajduje się na tym samym poziomie co serce. Może zaistnieć potrzeba podparcia ramienia poduszką, aby mieć pewność, że znajduje się ono na właściwej wysokości. Ramię powinno być rozluźnione, a nie napięte.

Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak mierzyć własne ciśnienie krwi, obejrzyj film British Heart Foundation dostępny [tutaj](#)

