

Tansiyon ölçeme talimatı - Turkse vertaling

Araştırmalara göre, yüksek tansiyon tedavisinde evde ölçülen ortalama tasiyon, muayenede ölçülen tasiyona göre daha doğru olduğunu gösterdiğini doğrulamaktadır.

Her ay 5 ile 7 gün ölçüm yapmanız gerekir.

- Sabah uyanır uyanmaz iki kez, saat 6 ile 9 arası.
- Aksam 2 kez, saat 18 ile 21 arası.



Bu ölçümlerin ortalaması değerlendirme ve kan basıncı tedavisi için kullanılır. Evde kan basıncının amacı 135/85 arasında ve 110/70.

Doktora geri yönlendirildiğinde, her 3 ayda bir, 1 hafta boyunca tansiyonunuz kontrol etmenizi tavsiye ederiz. Tansiyonunuz nasıl ölçmeniz gerekir? Kullandığınız cihazın güvenilir, ve üst kolunuzdaki manşet DABL enstitü onaylı olmasına dikkat ediniz. <http://hypertensie.nl/bloeddruckmeters/>

	1. adım Tansiyonunuzu yemek yemeden, sıvı içmeden yada sigara kullanmadan önce ölçün yada en az 1 saat sonra ölçmeye özen gösterin.
	2. adım Tansiyonunuzu oturarak ve kollarınızı bir masada dinlendirerek ölçünüz. Oturduğunuz sandalyeye sırtınızı düz destek vermesine ve üst kolunuzdaki manşet kalp hizasında tutmanız önemlidir. İsterseniz yataknızı kenarına oturup kolunuzu dikey bir şekilde tutup, üfür elinizle destek verebilirsiniz.
	3. adım Manşeti çıplak kola uygulamalısınız. Manşeti dirseğinizin 3 cm üzerine yerleştirildiğinden emin olun. Manşeti cihazına bağlayan hortum kolunun içinde olmalı.
	4. adım Ölçümden en az beş dakika önce oturun ve rahatlayın.
	5. adım Manşeti kalp hizasında tutun, dik oturun ve sırtınızı sandalyeye dayayın. Başlat düğmesine basın. Ölçüm sırasında: kımıldamayın, kaslarınızı sıkmayın, konuşmayın ve normal nefes alın.
	6. adım İlk ölçüm yapıldığından sonra, ikinci ölçüm için sakin ve rahat bir halde bekleyin. Bazı cihazlar automatic olarak 60 saniye içinde ikinci ölçüm yapar. Eyer iki ölçümün arasında 10 dan fazla fark varsa, o zaman ölçümün yeniden tekralayın.
	7. adım 7 gün boyunca ölçüm yaptıysanız, ortalamasını hesaplayabilirsiniz., 2. gün den 7. gün dahil tüm ölçümleri sayıyorsunuz ve ölçüm sayısına bölün. Ölçümler ve ortalama bir sonraki randevuya getirin.