

Blodtryksmåling

Hvordan udfører man nøjagtige blodtryksmålinger

Elektroniske blodtryksmålere til hjemmebrug er medicinske instrumenter som giver nøjagtige resultater. Dette forudsætter at apparatet er klinisk valideret/testet. Alle MICROLIFE blodtryksmålere er udviklet i samarbejde med læger og er kontrolleret i patientstudier.

Forudsætning for nøjagtig måling

- I løbet af en dag med stress og påvirkninger er det normalt, at blodtrykket svinger med 30mmHg på få minutter
- Blodtrykket bør måles, når man er afslappet og man sidder i rolige omgivelser
- Blodtrykket bør måles derhjemme på samme tidspunkt og på samme måde (siddende/liggende og på samme arm), morgen og aften.
- Det er vigtigt, at manchetstørrelsen er korrekt.
- Blodtrykket kan variere på højre/venstre arm. Tag målinger på den arm, som viser det højeste måleresultat. Venstre arm er den mest normale arm at udføre målingen på.

Hvordan måler man blodtrykket nøjagtigt

- Målingen bør ikke gennemføres lige efter et måltid, rygning eller fysisk aktivitet.
- Hvil 5-10 min. før målingen.
- Det er vigtigt at sidde/ligge afslappet.
- Anbring manchetten som vist her.
Stram manchetten - ikke for stramt.
- Manchetten skal være i højde med hjertet.
- Når manchetten blæses op, skal man sidde afslappet.
- Under målingen er det vigtigt at trække vejret normalt, undgå snak og muskelbevægelser.

