(TL 1.11)

Đo huyết áp bằng máy kỹ thuật số

Chuẩn bị đo HA

- Nơi đo HA: yên tĩnh, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông
- Trước khi đo HA: người đo HA phải đảm bảo được nghỉ ngơi khoảng 5 phút trước khi đo
- Không đo HA sau khi tắm, uống rượu bia, tập thể dục, lao động mệt, đi dưới trời nắng về

Tư thế đo

Ghi nhớ:

- Sau khi vận động như tập thể thao, lái xe, ăn uống... cần nghỉ ngơi từ 15- 30 phút rồi mới đo huyết áp để có kết quả chính xác nhất
- Đo 2 lần liên tiếp cách nhau 4-5 phút

<Không sửa vòng bít khi đo>

<Không cử động hoặc nói chuyện khi đo>

<Không cúi gập người khi đo>

VIKI CARE

Cách đo huyết áp

- Lần đầu đo huyết áp, đo ở cả 2 tay, cánh tay nào có chỉ số huyết áp cao hơn sẽ dung để theo dõi huyết áp về sau
- Nên đo huyết áp ít nhất 2 lần mỗi lần cách nhau ít nhất 1-2 phút. Nếu số đo huyết áp 2 lần chênh nhau trên 10 mmHg cần đo lại một vài lần sau khi đã nghỉ trên 5 phút
- Giá trị huyết áp ghi nhận là số trung bình của 2 lần đo cuối cùng
- Nếu huyết áp từ 140 và/hoặc 90 mmHg trở lên, nói với người đo nghỉ ngơi 10’, sau đó đo lại. Lấy kết quả cao nhất từ các lần đo

Cách đo huyết áp

HƯỚNG DẪN CÁCH ĐO

1.

Đeo vòng bít vào bắp tay sao cho đoạn chính giữa màu xanh nằm **giữa** tay bạn.

2.

Đặt tay lên bàn sao cho vị trí vòng bít ngang với tim bạn

Thả lỏng và thư giãn.

Nhấn **START/STOP** để bắt đầu đo

3.

Máy sẽ tự động bơm khí tiến hành đo và trả lại kết quả

Phân nhóm tăng huyết áp

Phân nhóm	Huyết áp tâm thu (mmHg)		Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp tối ưu	<120	Và	<80
Huyết áp bình thường	120 - 129	Và/hoặc	80 - 89
Huyết áp bình thường cao	130 – 139	Và/hoặc	85 – 89
Tăng huyết áp độ 1	140 – 159	Và/hoặc	90 – 99
Tăng huyết áp độ 2	160 - 179	Và/hoặc	100 – 109
Tăng huyết áp độ 3	≥180	Và/hoặc	≥110