

The 10 Golden Rules for correct measurement of blood pressure

Veroval®
BLOOD PRESSURE | ضغط الدم



1. Rest for about 5 minutes before taking a measurement. Desk work increases blood pressure on average by about 6 mmHg systolic and 5 mmHg diastolic.



2. Do not smoke or consume coffee up to one hour before the measurement.



3. Do not measure your blood pressure if you urgently need to urinate. A full bladder can lead to an increase in the blood pressure of about 10 mmHg.



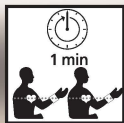
4. Measure your blood pressure on a completely bare upper arm and in a comfortable upright seated position. The blood circulation must not be constricted by a rolled up sleeve, for example.



5. If a wrist monitor is used, hold the cuff at heart height during the measurement. The cuff of an upper arm monitor is naturally positioned at the correct height.



6. Please do not talk or move during the measuring procedure. Talking increases the values by about 6-7 mmHg.



7. Wait at least one minute between two measurements, so that the vessels are relieved from pressure in preparation for a new measurement.



8. Take measurements regularly. Even if your values have improved, you should continue to check them for monitoring purposes.



9. Always take measurements at the same time of day. A person has about 100,000 different blood pressure values during the day. Regular measurements taken at the same time each day over a longer period of time give a meaningful assessment of blood pressure values.



10. Document all measurements with date, time and medications taken, conveniently and simply with Veroval® medi.connect.



Veroval®

BLOOD PRESSURE | ضغط الدم

1. استرخ لمدة 5 دقائق قبل قياس ضغط دمك. فالعمل المكثبي يزيد متوسط ضغط الدم الانقباضي بحوالي 6 ملم زئبقي وضغط الدم الانبساطي بحوالي 5 ملم زئبقي.



2. لا تدخن أو تتناول القهوة لغاية ساعة قبل قياس ضغط الدم.



3. لا تقس ضغط دمك إذا كنت تشعر بحاجة ملحة للتبول. فالمئات الممثلة قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بحوالي 10 ملم زئبقي.



4. استخدم جهاز قياس ضغط الدم على ذراع مكشوفة تمامًا واجلس بوضعية مريحة مع ظهر مستقيم. فمثلًا، يمكن أن يعيق الكم المطوي الدورة الدموية.



5. في حال استخدام جهاز قياس ضغط الدم من المعصم يجب أن يكون سوار المعصم على مستوى القلب خلال عملية القياس. أما في جهاز قياس ضغط الدم من أعلى الذراع تكون وضعية السوار عند الارتفاع المناسب بشكل طبيعي.



6. يرجى عدم التكلم أو التحرك أثناء عملية القياس. فالتكلم يرفع المعدلات بحوالي 6 إلى 7 ملم زئبقي.



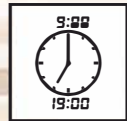
7. انتظر لمدة دقيقة واحدة على الأقل قبل إجراء عملية قياس ثانية. لكي تتحرر أوعية الدم من الضغط استعدادًا لعملية قياس جديدة.



8. قس ضغط دمك بانتظام. وحتى لو تحسنت معدلاتك، عليك الاستمرار في التحقق من ضغط دمك بهدف مراقبته.



9. قس دائمًا ضغط دمك في الوقت نفسه من اليوم. فمعدلات ضغط الدم لدى الشخص تختلف بحوالي 100,000 مرة خلال اليوم. لذلك تساهم عمليات القياس المنتظمة التي تتم في الوقت نفسه كل يوم على فترة زمنية طويلة، في تقديم تقييم ذو معنى لمعدلات ضغط الدم.



10. سجّل كل المعدلات المُقاسة مع تاريخ ووقت قياسها والأدوية المُتناولة حينها. بكل بساطة وسهولة، مع Veroval® medi.connect

