

Cách đo huyết áp tại nhà (How to measure your blood pressure at home)

- Nhớ nghỉ ngơi 5-10 phút trước khi bắt đầu đo huyết áp
- Đo huyết áp ở nơi yên tĩnh và thoải mái, ít bị phân tâm nhất
- Tránh nói chuyện trong khi đo huyết áp
- Dùng các kỹ thuật trong hình khi đo huyết áp
- Ghi số đo huyết áp của quý vị vào sổ kèm theo ngày giờ đo hoặc nhập số đo của quý vị vào ứng dụng đo bác sĩ cung cấp
- Đo huyết áp ba lần, cách nhau 2 phút hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ
- Xem tờ chỉ dẫn của bác sĩ để làm cho đúng khi đo huyết áp

Hướng dẫn của SOMANZ về Tăng huyết áp trong Thai kỳ, phỏng theo Hướng dẫn của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ

