

วิธีการวัดความดันที่ถูกต้อง

เตรียมตัวก่อนการวัดความดันและจัดทำทางให้เหมาะสม



1



ใช้เครื่องวัดความดันโลหิต และปลอกแขน (Arm cuff อาร์มคัพ) ที่ได้มาตรฐาน เลือกปลอกแขนที่พอดี กระชับ และมีขนาดเหมาะสมกับแขนของผู้ใช้งาน

2

งดดื่มชาหรือกาแฟ งดสูบบุหรี่และ งดออกกำลังกาย ก่อนทำการวัดความดัน 30 นาที



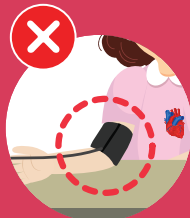
หากมีอาการปวดปัสสาวะ แนะนำให้ไปปัสสาวะก่อน

3

นั่งพักบนเก้าอี้ที่จะ ตรวจวัดความดันใน ห้องที่เงียบเป็น เวลา 5 นาที



4



ไม่เกร็งแขนหรือกำมือและหายใจผ่านมือ ในขณะที่ทำการวัดความดันโลหิต

วางแขนซ้ายหรือขวาที่จะทำการวัดอยู่บนโต๊ะ โดยให้บริเวณที่จะพัน Arm cuff อยู่ระดับเดียวกับระดับหัวใจ



เท้า 2 ข้าง วางราบกับพื้น ไม่นั่งไขว่ห้าง



❌ ไม่พูดคุยทั้งก่อนหน้า และขณะวัดความดันโลหิต

หลังฟังพนัก ไม่ต้องเกร็งหลัง



สแกน เพื่อชม VDO

