ನೀವು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ BP reading ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ

BP RIGHT ಮಾಡಿ





ಕಫ್ ಬರಿತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ಕಫ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಲ್ಲಿ 5-50 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ

ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ರೀಯರಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ 10 mm Hg ಹೆಚ್ಚುತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಕೈಯನ್ನು ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಕೈಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತರ





ಮೂತ್ರ ಕೋಶವನ್ನು ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ

ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ತುಂಬಿದ್ದಲ್ಲಿ 10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತರ



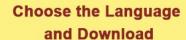
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಆಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ 2-8 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಬೆನ್ನು / ಪಾದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿರಲಿ

ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 6.5 mm H ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ





Reference: //www.heart.org/en/news/2020/05/22/how-to-accurately-measure-blood-pressure-at-home | Netherlands J Med 2004; 62:297-303 | BMJ 2001; 322: 981-5

Disclaimer: The content herein is meant only for educational aid, awareness and is not intended or implied to be substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. For questions about any symptoms or related disorders, please consult your physician. Devices shown are meant for representational purposes and not medical advice intended to cure/treat health conditions. Use of these devices to be made only on physician prescription.