

KAN BASINCI ÖLÇÜM ÇİZELGESİ

TARİH	SABAH Kahvaltı öncesi		ÖĞLE Yemek Öncesi		AKŞAM Yemek öncesi		GECE Uyku öncesi	
	KAN BASINCI	NABİZ	KAN BASINCI	NABİZ	KAN BASINCI	NABİZ	KAN BASINCI	NABİZ

- ♥ Kan basıncınızı, en az 10 dakika istirahat ettikten sonra, oturur durumda ölçünüz.
- ♥ Sabahki ölçümünüzü (eğer tansiyon düşürücü ilaç kullanıyorsanız) ilacınızı almadan önce yapınız.
- ♥ Sıkıntılı ve stresli hallerdeki ölçümler yanıltıcı olarak yüksek çıkabilir.
- ♥ Tuvalet ihtiyacınız varsa bu ihtiyacınızı giderdikten sonra tansiyonunuzu ölçünüz.
- ♥ Tansiyonunuzu her defasında, 2 dakika arayla iki kez ölçünüz ve ikinci ölçümü not ediniz (*ilk ölçüm genelde daha yüksektir*).
- ♥ Koldan otomatik ölçüm yapan dijital cihazları kullanabilirsiniz. El bileğinden ölçen cihazları kullanmayın.
- ♥ Hipertansiyon ve tedavisi hakkında www.draliserdarfak.com adresinden ayrıntılı bilgi edinebilir ve güncel bilgileri takip edebilirsiniz.

MUAYENEHANE:

Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Bağdat Caddesi, Şimşek Sokak, 2/8 Caddebostan, 34728 Kadıköy, İstanbul
+90 530 264 80 44, ☎ 0216 411 0 112, 🌐 www.draliserdarfak.com ✉ vivarandevu@gmail.com