

## KAN BASINCI ÖLÇÜM ÇİZELGESİ

[www.draliserdarfak.com](http://www.draliserdarfak.com)

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

- ♥ Kan basıncınızı, en az 10 dakika istirahat ettikten sonra, oturur durumda ölçünüz.
- ♥ Sabahki ölçümünüzü (tansiyon düşürücü ilaç kullanıyorsanız) ilacınızı almadan önce yapınız.
- ♥ Tuvalet ihtiyacınız varsa bu ihtiyacınızı giderdikten sonra tansiyonunuzu ölçünüz. Stres kan basıncını yükseltir.
- ♥ Tansiyonunuzu her defasında, kolunuzdaki manşonu çıkarmadan 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.
- ♥ Tansiyon ve kalp hızı rakamlarını doktora artık otomatik gönderen akıllı tansiyon ölçüm cihazları mevcut. Bu cihazları tercih etmeniz daha pratik ve yararlıdır.



QR KODU TELEFONUNUZLA TARAYIP  
DOĞRU KAN BASINCI ÖLÇÜMÜ  
VİDEOMUZU İZLEYEBİLİRSİNİZ

### 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