Evde Tansiyon Ölçümü Kuralları

Doğru ev ölçümü için kontrol listesi.

Kural	Açıklama
Dinlenme	5 dakika oturarak
Kol	Kalp hizası, destekli
Manşon	Uygun boyutta
Tekrar	1–2 dk ara ile 2 ölçüm
Kayıt	Saat ve değer yazın

Notlar

• Kahve, sigara ve egzersizden hemen sonra ölçülmez.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.