



# Blood Pressure Measurement Instructions

Nie palić, nie ćwiczyć, nie pić napojów kofeinowych ani alkoholu w ciągu 30 minut przed dokonaniem pomiaru.

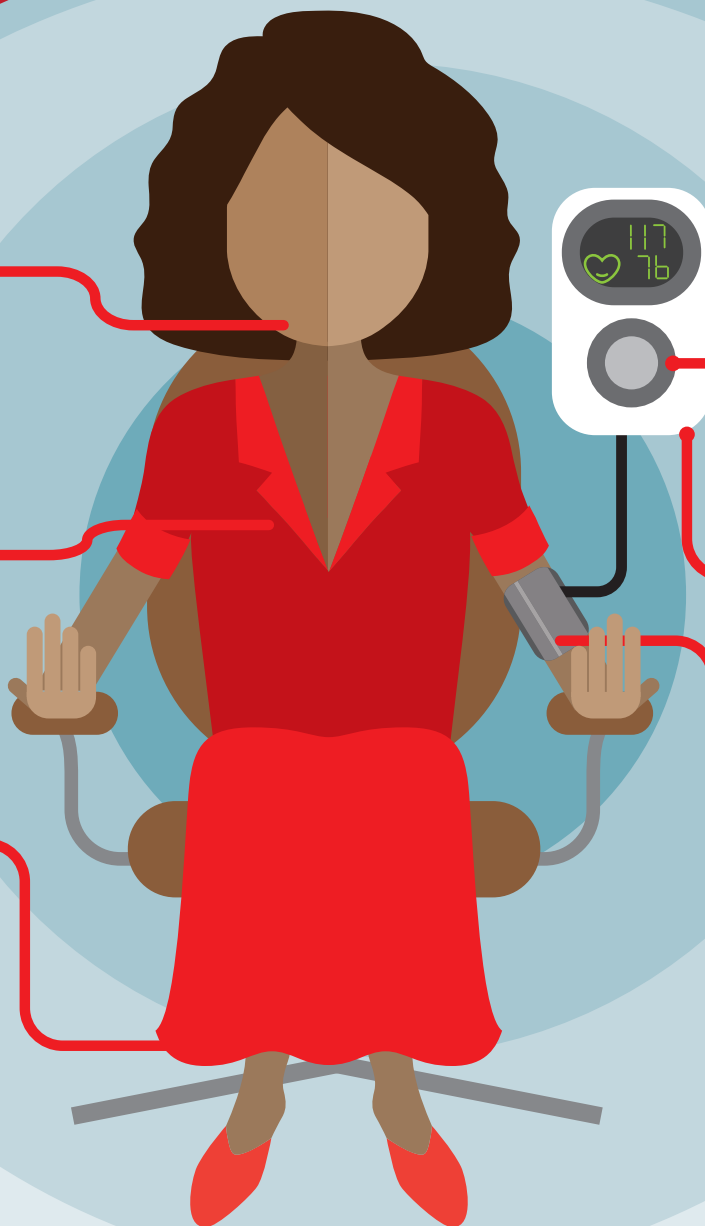
Spoczywaj w fotelu co najmniej 5 minut z lewą ręką podpartą wygodnie na płaskiej powierzchni na poziomie serca. Siadaj spokojnie i nie rozmawiaj.

Upewnij się, że jesteś zrelaksowana. Siadaj nieruchomo na krześle ze stopami płasko na podłodze oraz z wyprostowanymi i podpartymi plecami.

Odczytać co najmniej dwa czytania w odstępie 1 min. Rano przed przyjęciem leków i wieczorem przed kolacją. Zapisz wszystkie wyniki.

Używaj prawidłowo skalibrowanego i zatwierzonego instrumentu. Sprawdź rozmiar i dopasowanie mankietu.

Umieścić dół mankietu powyżej zgięcia łokcia.



## American Heart Association zalecane poziomy ciśnienia krwi

| KATEGORIA CIŚNIENIA KRWI                                      | SYSTOLIC mm Hg (górną liczbą) |         | DIASTOLIC mm Hg (niższą liczbą) |
|---|-------------------------------|---------|---------------------------------|
| NORMALNA  | MNIEJ NIŻ 120                 | i       | MNIEJ NIŻ 80                    |
| PODNIESIONY   | 120-129                       | i       | MNIEJ NIŻ 80                    |
| WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE) ETAP 1                  | 130-139                       | lub     | 80-89                           |
| WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE) ETAP 2                  | 140 LUB WYŻEJ                 | lub     | 90 LUB WYŻEJ                    |
| KRYZYS NADCIŚNIENIOWY (natychmiast skonsultuj się z lekarzem) | WYŻSZA NIŻ 180                | i / lub | WYŻSZA NIŻ 120                  |



• Poczekaj kilka minut i ponownie weź ciśnienie. Jeśli nadal jest wysoki, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA**  
**HEART.ORG/HBP**