

6 na mga Tips para sa Wastong Pagkuha ng Presyon ng Dugo

Ang tanging paraan para malaman kung mataas ang presyon sa dugo ay ang pagsusukat nito.



*

Huwag uminom ng caffeine, mag-ehersisyo, o manigarilyo sa loob ng 30 minuto o higit pa bago magsukat.

1

Gumamit ng banyo kung kailangan.

2

Umupo at magrelaks nang 5 minuto.

3

Nakalapat ang mga paa sa sahig, hindi nakakrus ang mga binti o bukong-bukong.

4

Ilagay ang cuff para sa presyon ng dugo sa braso na walang manggas sa bandang itaas ng siko.

5

Ipahinga ang iyong braso sa parehong taas ng iyong puso o dibdib.

6

Huwag magsalita habang nagsusukat.



Matuto pa hinggil sa Mataas na Presyon ng Dugo

bit.ly/lahealth_bp_tl