



EVDE DOĞRU TANSİYON ÖLÇME KILAVUZU

Ölçmeden Önce

- 30 dakika öncesinde sigara, kafeinli içecekler ve alkol içmeyin. Egzersiz yapmayın.
- Doğru manşon boyutuna sahip kaliteli bir üst kol cihazı kullanın..
- Mesanenizi boşaltın.
- 5 dakikadan fazla sessizce oturun ve konuşmayın.

Doğru Duruş

- Sirtınızı destekleyerek dik oturun, ayaklarınızı yere koyun ve bacaklarınızı çaprazlamayın.
- Kolunuzu kalp hizasında düz bir yüzeye rahatça koyun.
- Manşonu, giysinin üzerine değil dirseğinizin 2-3 cm üzerine gelecek şekilde çiplak cildinize sarın.



Ölçüm Sırasında

- Rahat olun ve konuşmayın.
- Aralığı en az 1 dakika olacak şekilde en az iki ölçüm yapın.
- Ölçüm tamamlandıktan sonra tüm sonuçları kaydedin ve doktorunuzla paylaşarak klinik tansiyon kategorinizi doğrulamasına yardımcı olun.



**HİPERTANSİF
ACİL BİR DURUM
OLABİLİR***

Amerikan Kalp Derneği'nin önerdiği ofis kan basıncı kategorileri

KAN BASINCI KATEGORİSİ	SİSTOLİK mm Hg (üst/yüksek sayı)		DİASTOLİK mm Hg (alt/düşük sayı)
NORMAL	120'DEN AZ	ve	80'DEN AZ
YÜKSEK	120-129	ve	80'DEN AZ
1. AŞAMA HİPERTANSİYON (Yüksek Tansiyon)	130-139	veya	80-89
2. AŞAMA HİPERTANSİYON (Yüksek Tansiyon)	140 veya DAHA YÜKSEK	veya	90 veya YÜKSEK
ŞİDDETLİ HİPERTANSİYON (Semptomlarınız yoksa *, sağlık uzmanınızı arayın.)	180'DEN YÜKSEK	ve/veya	120'DEN YÜKSEK
HİPERTANSİF ACİL DURUM (Bu semptomlardan herhangi biri varsa *, 112'yi arayın.)	180'DEN YÜKSEK	ve/veya	120'DEN YÜKSEK

* Bir kaç dakika bekleyin ve tansiyonunuzu tekrar ölçün.

* Tansiyonunuz hala yüksekse ve başka belirti veya semptom yoksa, doktorunuza başvurun.

* Göğüs ağrısı, nefes darlığı, sırt ağrısı, uyuşma, halsizlik, görmede bozulma veya konuşma güçlüğü gibi olası organ hasarı belirtileri yaşıyorsanız, 112'yi arayın.

Bu dokümanı
www.drmuratisci.com'dan
indirebilirsiniz
www.drmuratisci.com

*Belirtiler: Göğüs ağrısı, nefes darlığı, sırt ağrısı, uyuşma, halsizlik, görmede bozulma veya konuşma güçlüğü

Sadece bilgilendirme amaçlıdır. Sağlık tavsiyesi yerine geçmez.

© Telif Hakkı 2025 American Heart Association, Inc. Kar amacı gütmeyen kuruluş. Tüm hakları saklıdır. İzinsiz kullanılmaz.