

Phòng VTTBYT -

Máy đo huyết áp được nhiều người dùng để theo dõi đo huyết áp ngay tại nhà mà không cần đến các cơ sở y tế. Vậy cách đo như thế nào, cùng theo dõi cách sử dụng máy đo huyết áp để nhận biết cho kết quả chính xác nhất qua bài viết sau.

1. Tại sao phải theo dõi huyết áp thường xuyên?

Huyết áp là áp lực máu lên thành mạch. Đó là một áp lực cần thiết tác động lên thành mạch để máu được nuôi dưỡng các mô trong cơ thể. Huyết áp được tạo nên do lực co bóp của quả tim và sức cản của động mạch.

Nếu không có huyết áp, máu không thể tuần hoàn được trong cơ thể của con người, khi đó các cơ quan sẽ không nhận đủ oxy và dinh dưỡng cần thiết để đảm bảo các hoạt động diễn ra bình thường.

Bằng cách theo dõi huyết áp thường xuyên tại nhà, bạn có thể ghi nhận các chỉ số huyết áp trong môi trường quen thuộc, phát hiện những vấn đề sức khỏe tiềm ẩn. Cứ thế, 10 phút đo huyết áp mỗi ngày sẽ đem lại những lợi ích sau đây:

Theo dõi huyết áp thường xuyên giúp phát hiện sớm những bất thường của cơ thể, từ đó kịp thời chẩn đoán bệnh.

- Tạo thói quen theo dõi và kiểm tra sức khỏe, cải thiện các chỉ số huyết áp.
- Theo dõi đo huyết áp tại nhà giúp tiết kiệm chi phí đi lại, chi phí khám chữa bệnh tại các phòng khám, bệnh viện.
- Kiểm tra sức khỏe định kỳ của chỉ số huyết áp hàng ngày tại nhà và chỉ số tại phòng khám.

Các bước sử dụng máy đo huyết áp điện tử cho kết quả chính xác nhất

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2023 17:23 -



[Xem tiếp tại đây](#)