

## แนวทางการวัดความดันโลหิตที่บ้าน

1. เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นเครื่องเดิมทุกครั้ง
2. ผู้วัดความดันโลหิตต้องเป็นบุคคลเดิมทุกครั้ง
3. สิ่งแวดล้อมในการวัดความดันโลหิต
  - 3.1 วัดความดันโลหิตในที่ที่สงบเงียบ
  - 3.2 นั่งวัดเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังและไม่นั่งไขว่ห้าง และนั่งพัก 1-2 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต
  - 3.3 ระหว่างวัดความดันโลหิต ไม่พูดหรือออกเสียงใดๆ
  - 3.4 งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่คาเฟอีน ก่อนมาวัดความดันโลหิต ไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
  - 3.5 แผ่นผ้าที่พันต้นแขน (Upper-arm cuff) ให้วางอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ
  - 3.6 ผู้ที่ใส่แขนเสื้อที่หนา ควรถอดเสื้อให้แผ่นผ้าพันต้นแขนติดกับผิวหนังต้นแขนโดยไม่มีแขนเสื้อ

### คั่นกลาง

4. การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หลังตื่นนอนตอนเช้าให้วัดภายใน 1 ชั่วโมง (หลังจากอุจจาระ ปัสสาวะแล้ว ไม่วัดความดันโลหิตขณะกลันอนุจจาระ ปัสสาวะ โดยวัดก่อนกินยา และกินอาหารเช้า) ส่วนการวัดความดันโลหิตก่อนนอนเวลากลางคืน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวัดความดันโลหิตหลังตื่นนอนตอนเช้า

## แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

วันที่	วัน/เดือน/ปี	เช้า ครั้งที่ 1		เช้า ครั้งที่ 2		ก่อนนอน ครั้งที่ 1		ก่อนนอน ครั้งที่ 2	
		ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อ นาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อ นาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อ นาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อ นาที)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
ความดันโลหิต เฉลี่ย 7 วัน = ..... mmHg									

ที่มา : รูปแบบการบริการป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สำหรับสนับสนุนการดำเนินงาน NCD Clinic Plus ปี 2560 หน้า 84-86