**แนวทางการวัดความดันโลหิตที่บ้าน**

1. ใช้เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นเครื่องเดิมทุกครั้งและผู้วัดความดันโลหิตต้องเป็นบุคคลเดิมทุกครั้ง

2. สิ่งแวดล้อมในการวัดความดันโลหิต

2.1 วัดความดันโลหิตในที่ที่สงบเงียบ

2.2 นั่งวัดเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังและไม่นั่งไขว่ห้าง และนั่งพัก 1-2 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต

2.3 ระหว่างวัดความดันโลหิต ไม่พูดหรือออกเสียงใดๆ

2.4 งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่คาเฟอีน ก่อนมาวัดความดันโลหิต ไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

2.5 แผ่นผ้าที่พันต้นแขน (Upper-arm cuff) ให้วางอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ

2.6 ผู้ที่ใส่แขนเสื้อที่หนา ควรถอดเสื้อให้แผ่นผ้าพันต้นแขนติดกับผิวหนังต้นแขนโดยไม่มีแขนเสื้อคั่นกลาง

3. การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หลังตื่นนอนตอนเช้าให้วัดภายใน 1 ชั่วโมง (หลังจากอุจจาระ ปัสสาวะแล้ว ไม่วัดความดันโลหิตขณะกลั้นอุจจาระ 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**  **(ครั้งต่อนาที)** | **ตัวบน/ตัวล่าง**  **mmHg** | **HR**  **(ครั้งต่อนาที)** | **ตัวบน/ตัวล่าง**  **mmHg** | **HR**  **(ครั้งต่อนาที)** | **ตัวบน/ตัวล่าง**  **mmHg** | **HR**  **(ครั้งต่อนาที)** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ความดันโลหิต เฉลี่ย 7 วัน = ......................... mmHg | | | | | | | | | |

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