Systematyczne pomiary ciśnienia krwi są jedną z podstawowych metod kontrolowania stanu zaawansowania choroby osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze, jak również inne choroby układu krążenia. Pomiarów dokonujemy metodą Korotkowa (przy użyciu sfigmomanometru i słuchawek lekarskich). Do oceny stanu zdrowia istotna jest wartość ciśnienia skurczowego, jak i rozkurczowego, dlatego podaje się obie wartości, które zapisuje się np. 120/80 mmhg. Prawidłowe wartości RR to: poniżej 140 skurczowe (górne) i poniżej 90 rozkurczowe (dolne). Dla cukrzyków odpowiednio: 130/80. Pomiaru ciśnienia należy dokonywać regularnie, jeden pomiar nie pozwala potwierdzić ani wykluczyć nadciśnienia. Należy pamiętać, że ciśnienie wzrasta np. po wysiłku, przy zdenerwowaniu, w zmienionym otoczeniu (po wejściu do gabinetu może wystąpić tzw. zespól białego fartucha). Dlatego do pomiaru ciśnienia należy odpowiednio przygotować się:

**– co najmniej 5-10 minut przed pomiarem odpocząć**

**– co najmniej 30 minut przed pomiarem nie palić papierosów i nie pić kawy**

**– co najmniej 2 godziny przed pomiarem nie spożywać posiłków i alkoholu**

Każdy pacjent z nadciśnieniem, zgłaszający się do gabinetu zabiegowego, otrzymuje bezpłatny dzienniczek pomiaru ciśnienia, w którym odnotowuje się wyniki pomiarów.