

راهنمای اندازه گیری فشار خون

شرایط مراجعین قبل از اندازه گیری فشار خون رعایت موارد زیر ضرورت دارد :

- حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، فرد معاینه شونده باید فعالیت شدید نداشته باشد
- غذای سنگین، قهوه، الکل، دارو و نوشیدنی های محرک مصرف نکرده و سیگار نکشیده باشد.
- ضمناً فرد نباید مدت طولانی (بیش از ۱۴ ساعت) ناشتا باشد.
- ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، فرد معاینه شونده باید استراحت کامل داشته باشد.
- اتاق معاینه باید ساکت و آرام و با دمایی مناسب باشد.

اندازه گیری فشارخون:

- ابتدا سوالات پرسشنامه را از وی پرسید تا حدود ۵ دقیقه استراحت قبل از اندازه گیری رعایت شود.
- از صحت (سالم بودن) دستگاه فشارسنج مطمئن شوید. مانومتر نباید بیشتر از یک متر از اندازه گیرنده فشارخون فاصله داشته باشد.
- فشارخون باید از **دست راست و نشسته اندازه گیری** شود مگر اینکه به هر علت نتوان از دست راست اندازه گیری کرد.
- در حالت نشسته باید پشت وی تکیه گاه مناسب داشته باشد، زیر پاها باید روی زمین یا یک سطح قرار گیرند و نباید روی هم باشند.
- فرد نباید دست خود را خم یا مشت بکند، دست نباید آویزان باشد. بازویی که فشار خون در آن اندازه گیری می شود باید برهنه باشد و بازوبند فشارسنج نباید بر روی آستین جمع شده لباس قرار گیرد. اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را در آورد تا از جمع شدن آن در قسمت بالای ناحیه اندازه گیری و خطا در اندازه گیری جلوگیری شود. اگر لباس مراجعه کننده نازک باشد می توان از روی لباس فشارخون گیری نمود.
- در حین اندازه گیری فرد و گیرنده فشارخون باید آرام و بی حرکت باشند.
- هوای درون بازوبند را خالی کنید. **لبه پایینی بازوبند را ۲-۳ سانتیمتر بالاتر از نقطه ضربان شریان بازویی (گودی یا چین آرنج)** با فضای کافی (قرار گرفتن یک انگشت زیر بازوبند) ببندید.
- صفحه دیافراگم را با فشار کم روی شریان بازویی در محل داخلی گودی یا چین آرنج با فشار کم قرار دهید. برای جلوگیری از صداهای تداخل کننده، لبه گوشی نباید با لباس، بازوبند یا لوله های لاستیکی تماس یابد. از ایجاد ضربه های خارجی و نابجا به گوشی در حین تخلیه هوای بازوبند بپرهیزد.
- پیچ پمپ را ببندد و به سرعت بازوبند را **تا ۳۰ میلی متر جیوه** بالاتر از مقدار فشار خون سیستولی که با نبض بدست آمده است، باد کند و سپس هوای کاف را با **سرعت ۲-۳ میلی متر جیوه** در ثانیه خالی کنید تا صداهای ضربه ای کورتکوف براحتی شنیده شود. پس از آن پیچ تنظیم هوا را تغییر ندهید. همانطور که هوا از کاف خارج می شود کم کم صداهای کورتکوف را می شنوید. صدای اول شنیده شده را به عنوان فشار خون سیستولی و آخرین صدای شنیده شده مقدار فشار خون دیاستول است. سپس هوای بازوبند باید به سرعت و کاملاً تخلیه شود.

دستگاه فشار سنج الکترونیکی یا خودکار با نمایشگر دیجیتالی:

- فشارخون می تواند از طریق استفاده از دستگاه های خودکار دیجیتالی نیز اندازه گیری شود. این نوع دستگاه ها براحتی در منزل هم مورد استفاده قرار می گیرند. بهترین و دقیق ترین نوع فشارسنج های دیجیتالی **نوع بازویی** می باشد.
- در نوع بازویی دستگاه دارای یک بازوبند است که بایستی مانند فشارسنج های جیوه ای یا عقربه ای به دور بازو بسته شود.

- دستگاه شامل دکمه استارت، صفحه نمایش میزان فشارخون سیستولیک در قسمت بالا، دیاستولیک در قسمت پایین و تعداد ضربان قلب و همچنین دکمه M که حافظه دستگاه را به تعداد محدود نشان می دهد می باشد. در اندازه گیری فشارخون با دستگاه های دیجیتالی بایستی طبق دستورالعمل فشارسنج مربوطه اقدام گردد.
- در روی کاف/بازوبند فشارسنج دیجیتالی علامت نحوه قرار گرفتن کاف/بازوبند روی شریان بازویی بصورت نشانگر مشخص شده است که بایستی حین بستن کاف/بازوبند به آن دقت کرد .
- بطوریکه لوله کاف/بازوبند در دست را ست در امتداد انگشت کوچک قرار گیرد و در دست چپ در قسمت مرکز گودی آرنج در امتداد انگشت میانی قرار گیرد. همچنین لبه پایینی بازوبند را ۳-۲ سانتیمتر بالاتر از نقطه ضربان شریان بازویی (گودی یا چین آرنج) قرار دهید. مجدداً تاکید می شود در بسیج ملی فشارخون اندازه گیری از دست راست خواهد بود.
- بعد از بستن کاف/بازوبند و اتصال لوله بازوبند به دستگاه و اطمینان از وجود باتری یا اتصال به آداپتور دستگاه، دکمه استارت زده شده و بصورت خودکار دستگاه شروع به کار کرده و سپس در پایان میزان فشارخون سیستولیک، دیاستولیک و تعداد ضربان قلب را نمایش می دهد .

طبقه بندی فشارخون و اقدامات:

- در صورتی که هم فشار خون سیستول فرد کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و هم فشار خون دیاستول کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد، چون فشارخون در حد طبیعی است نیاز به اندازه گیری مجدد نمی باشد.
- اگر فشار خون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، ۱ الی ۲ دقیقه بعد از استراحت فرد و یا با بالا نگهداشتن دست به مدت ۵ الی ۶ ثانیه، مجدداً فشار خون را از همان دست اندازه گیری کنید.
- محاسبه میانگین توسط نرم افزار انجام می شود و در صورت عدم دسترسی به نرم افزار در زمان اندازه گیری میانگین فشارخون سیستولی و دیاستولی در نوبت اول و دوم محاسبه و طبق دستورالعمل در خصوص ارجاع فرد به مراجع بالاتر اقدام شود.
- فقط در صورت وجود مشکل در اندازه گیری دست راست یا طراحی دستگاه فشارسنج برای دست چپ، می توان از دست چپ اندازه گیری انجام داد.
- در زنان باردار اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته (در شرایط خاص درازکشیده به پهلو چپ) انجام می شود.

شرایط ارجاع:

اگر فشارخون فرد ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد:

- در صورتی که فشارخون بین ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و ۱۷۹/۱۰۹ میلی متر جیوه باشد، برای بررسی بیشتر و تعیین ابتلا به بیماری فشارخون بالا توصیه کنید حتماً در عرض ۷ روز آینده به پزشک نزدیک ترین مرکز خدمات جامعه سلامت مراجعه نماید و در صورتیکه فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا می باشد توصیه کنید داروهای خود را به طور مرتب مصرف نماید و حتماً در عرض ۷ روز آینده به پزشک نزدیک ترین مرکز خدمات جامعه سلامت مراجعه نماید .
- اگر فشارخون سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و یا بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۱۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد توصیه کنید در همان روز به نزدیک ترین پزشک، مرکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه یا بیمارستان مراجعه نماید.
- اگر فشارخون سیستول ۲۲۰ میلی متر جیوه و یا بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۳۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد با اورژانس تماس بگیرید.

* لازم است به کلیه افراد در خصوص اصلاح شیوه زندگی آموزش داده شود و کارت مراجعین به ایستگاه سنجش فشارخون تحویل داده شود.