



## روز جهانی فشار خون

با شعار فشار خون خود را دقیق اندازه بگیرید و آن را کنترل کنید تا طولانی تر زندگی کنید

در اندازه گیری فشارخون نکات زیر باید مورد توجه قرار گیرد :

آرامش کامل بیمار، عدم مصرف قهوه، سیگار و غذا، عدم انجام فعالیت بدنی شدید ، تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون و عدم ناشتایی

لازم است بیمار حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون در یک اتاق آرام استراحت کرده باشد

گیرنده فشارخون نیز باید ساکت باشد و از گفتگوهای مهیج و شوخی با فرد معاینه شونده خودداری شود.

زیرا در اثر استرس و هیجان ناشی از این شرایط، ممکن است فشارخون فرد افزایش یابد.

فشارخون را میتوان در حالت نشسته، ایستاده و دراز کشیده اندازه گیری کرد. در اندازه گیری فشارخون

بین دست راست و چپ ممکن است حدود ۲۰-۱۰ میلی متر جیوه اختلاف وجود داشته باشد که باید فشارخونی بالاتر را در نظر بگیرید. بهتر است فشارخون از دست راست و در وضعیت نشسته اندازه گیری شود.

مانومتر باید هم سطح چشم گیرنده فشارخون قرار گیرد و دستگاه فشارسنج را نزدیک بازویی که میخواهید فشارخون را اندازه بگیرید، قرار دهید. فاصله معاینه شونده با گیرنده فشارخون نباید بیش از یک متر باشد همچنین انتخاب بازوبند متناسب با اندازه بازوی خود (حداقل طول و عرض کیسه لاستیکی درون بازوبند به ترتیب ۸۰ درصد و ۴۰ درصد قسمت میانی بازو باشد) باشد

برای اندازه گیری فشارخون لازم است پاهای فرد دارای تکیه گاه باشد لذا باید کف پا را روی زمین یا یک سطح محکم بگذارد و در یک وضعیت آرام و راحت بنشیند و پشت خود را تکیه دهد و دستها و پاهایش را روی هم نیندازد. زیرا صورت انقباض ایزومتریک عضلات سبب افزایش فشارخون فرد می شود.

اگر تکیه گاه نداشته باشد فشارخون دیاستول تا ۶ میلیمتر جیوه و اگر پاها روی هم گذاشته شود فشارخون سیستول بین ۲ تا ۸ میلیمتر جیوه بالا می رود.

بازوی دست بیمار باید طوری قرار گیرد که تحت حمایت باشد و تکیه گاه داشته باشد و بطور افقی و هم سطح قلب قرار گیرد این سطح باید در وسط جناغ سینه و محاذات چهارمین فضای بین دنده ایی باشد. بازوی فرد را تا سطح قلب او بالا ببرید و بطور راحت روی میز بگذارید. دست فرد نباید خم باشد و مشت نکند. دست او نباید آویزان باشد چون باعث سفتی و انقباض عضلات دست و تغییر فشار هیدروستاتیک شده و فشارخون بطور

کاذب بیشتر (گاهی تا ۱۰ میلیمتر جیوه در فشارسیستول و دیاستول) و اگر بالاتر از سطح قلب باشد فشارخون کمتر از مقدار واقعی (گاهی تا ۱۰ میلیمتر جیوه در فشار سیستول و دیاستول یا ۲ میلیمتر جیوه به ازای هر ۲/۵ سانتیمتر) نشان داده میشود. حتی اگر فرد روی تخت معاینه دراز بکشد و دست در سطح قلب نباشد گاهی تا ۵ میلیمتر جیوه در فشار دیاستول تفاوت ایجاد می کند. بازو چه در حالت اندازه گیری نشسته، چه ایستاده و چه دراز کشیده باید در سطح قلب باشد و تکیه گاه مناسب داشته باشد. در حالت دراز کشیده بهتر است یک بالش کوچک زیر دست قرارگیرد تا هم سطح قلب شود. در حالت ایستاده میتوان با یک دست بازوی دست فرد معاینه شونده را گرفت تا برای او تکیه گاه ایجاد کنید. نباید از خود فرد برای ایجاد تکیه گاه دست او کمک بگیرید. در استفاده از دستگاههای دیجیتالی مچی یا انگشتی نیز دست باید هم سطح قلب قرارگیرد. فشارخون سیستول در دست راست ۱۰ میلیمتر جیوه بیشتر از دست چپ است به همین دلیل معمولاً از دست راست برای اندازه گیری فشارخون استفاده میشود. بازویی که فشارخون در آن اندازه گیری

غالباً می شود باید تا شانه بدون لباس باشد اگر آستین لباس بالا زده می شود بایستی نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا روی بازو فشار نیآورد و مانع جریان خون و نیز مانع قرارگرفتن صحیح بازوبند روی بازو نشود اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را در آورد. آستین تنگ باعث می شود مقدارفشارخون کمتر از مقدار واقعی خوانده شود.

افرادی که از داروی های کاهش دهنده فشارخون استفاده می کنند، بهتر است برای تعیین فشارخون وضعیتی یا ارتوستاتیک (postural or orthostatic) ،فشارخون آنها در حالت ایستاده یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود. در فشارخون وضعیتی در غالب موارد در حالت ایستاده، فشارخون سیستول حداقل ۲۰ میلیمتر جیوه و دیاستول حداقل ۱۰ میلیمتر جیوه، طی ۳ دقیقه ایستادن افت می کند که باید از فشارخون ناشی از اختلال عصبی افتراق داده شود

افراد سالخورده یا مبتلا به دیابت ممکن است کاهش فشارخون وضعیتی (ارتواستاتیک هیپوتانسیون) داشته باشند. وجود این حالت در انتخاب داروهای ضد فشارخون کمک کننده است. این حالت معمولاً در افرادی که به دلیل فشارخون بالا دچار آسیبهای عضوی نظیر کاردیو مگالی و CHF و یا بیماری عروقی شده اند بیشتر مشاهده می شود.

## با سپاس

## واحد آموزش و ارتقاء سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۰