



وزارت بهداشت، علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

نحوه اندازه گیری فشار خون در منزل

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: کلیات فشار خون بالا

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

توصیه ها قبل از چک فشار خون:

* دست کم ۳۰ دقیقه قبل از گرفتن فشار خون از سیگار کشیدن، مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و از ورزش اجتناب کنید.

* یک مکان آرام برای اندازه گیری فشار خون پیدا کنید، چون باید بتوانید به ضربان قلب تان گوش دهید. مطمئن باشید که نیاز به تخلیه متانه ندارید و در حالتی آرام و راحت به سر می برید.

* قبل از اندازه گیری فشار خون لباس راحت و گشاد بپوشید چون باید آستین خود را به راحتی بالا ببرید.



* روی صندلی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید. در وضعیت مناسبی بنشینید، پشت تان را به جایی تکیه دهید و پاهای تان صاف روی زمین قرار داشته باشد. بخش پایینی بازوی تان را روی سطح صافی قرار دهید، به طوری بخش بالایی بازوی تان در سطح قلب تان قرار بگیرد.

* دستورات در مورد چگونگی کاربرد و استفاده از بازوبند دستگاه فشار خون را بخوانید یا از پزشک تان بخواهید طرز استفاده از آن را به شما نشان دهد. در اندازه گیری فشار خون بین دست راست و چپ ممکن است اختلاف مختصری وجود داشته باشد، اما بهتر است فشار خون در وضعیت نشسته و از دست راست اندازه گیری شود. آستین دست راست را در قسمت بالای بازو جمع کنید، طوری که قسمت بالایی بازو برهنه باشد. اگر فشار خون فرد را در حالت نشسته اندازه می گیرید، دست راست را بر روی میز قرار دهید.

* این کار را در روز چند بار انجام دهید البته قبل از تکرار اندازه گیری مجدد یک دقیقه حداقل صبر کنید.



* درجه را در جایی قرار دهید که بتوانید آن را ببندید. اگر می خواهید فشار خون خود را بگیرید آن را در دست چپ خود محکم نگه داری.

* کاف را باد کنید سریع و پشت سر هم، حباب پمپ را فشار دهید تا جایی که دیگر نتوانید صدای ضربان را از طریق گوشی بشنوید. صبر کنید تا درجه عددی ۳۰ تا ۴۰ میلی متر جیوه بالاتر از فشار طبیعی شما را نشان دهد.

* باد کاف را خالی کنید، پیچ (شیر) جریان هوا را باز کنید و بگذارید کاف خالی شود. درجه باید ۲ تا ۳ میلی متر در هر ثانیه، پایین بیاید. به درجه نگاه کنید و زمانی که دوباره توانستید ضربان خود را بشنوید عدد روی آن را بخوانید این عدد فشار خون سیستولیک شماست. دقیقاً زمانی که صدای ضربان قطع شد، همان عدد را دوباره بخوانید، این عدد میزان فشار خون دیاستولیک شماست.

* تازیبخ و زمان اندازه گیری فشار خون بعلاوه اعداد فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را ثبت کنید و یا پزشکتان در میان بگذارید. عواملی مانند ورزش های اخیر در روز، غذایی که خورده اید، یا رویداد استرس زا را نیز ثبت کنید.

* دستگاه فشار خون را نزدیک بازویی که می خواهید فشار خون را اندازه بگیرد قرر دهید. اگر هوا درون کیسه لاستیکی بازوبند باشد بوسیله پیچ تنظیم هوای پمپ دستگاه، هوای کیسه را تخلیه کنید و سپس بازوبند فشارسنج را به دور بازوی راست ببندید. بازوبند نباید خیلی محکم یا خیلی شل به دور بازو بسته شود و یا روی آستین قرار گیرد.

* نبض مچ دست را با انگشتان اشاره و میانه حس کنید. این نبض در بالای مفصل مچ درون شیار در امتداد انگشت شست حس می شود. کاف را دور بازو ببندید و سمت دیگر آن را از طرف دیگر به آن سمت برسانید و روی چسب کاف محکم کنید. کاف باید حداقل دو نیم سانت بالاتر از آرنج، کاملاً محکم بسته شود.

* سر گوشی را پایین کاف، به سمت پایین کاف قرار دهید و آن را دقیقاً در ناحیه ضربان شریان بازویی که قبلاً پیدا کردید، قرار دهید. گوشی ها را نیز در گوش قرار دهید.