

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
"کارگروه توانمندسازی اعضای هیئت علمی"



موضوع: مروری بر نکات اصلی سنجش فشارخون در برنامه مراقبت کشوری

زمان مطالعه: ۵ دقیقه

۱. فرد را از نظر اختلالات فشارخون بررسی کنید.
۲. اندازه گیری فشارخون فرد در وضعیت نشسته، پس از ۵ دقیقه استراحت از دست راست صورت پذیرد.
۳. اگر فشارخون ماکزیمم مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه یا فشارخون مینیمم مساوی یا بیشتر از ۹۰ باشد، اندازه گیری مجدد پس از پنج دقیقه صورت گیرد.
۴. برای بررسی افت فشارخون، پس از ۲ تا ۵ دقیقه ایستادن فرد صورت گیرد.
۵. در صورت مشکل بودن اندازه گیری فشارخون در حالت ایستاده، افت فشارخون از حالت خوابیده به نشسته را بررسی نمایید. ( فرد ۵ دقیقه به پشت بخوابد و بعد سنجش فشارخون صورت گیرد، سپس ۲ تا ۵ دقیقه در حالت نشسته قرار گیرد و سنجش فشارخون انجام شود.)
۶. افت فشارخون وضعیتی: به کاهش ۲۰ میلی متر جیوه فشارخون سیستولیک با تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته یا حالت نشسته به ایستاده.
۷. در زمان اندازه گیری فشارخون، توصیه های زیر رعایت شود:
  - ✓ عدم مصرف قهوه، چای، کافئین و سیگار نیم ساعت قبل از سنجش فشارخون.
  - ✓ ناشتا نبودن طولانی (بیش از ۱۴ ساعت).
  - ✓ انجام ندادن فعالیت بدنی شدید و یا احساس خستگی زیاد قبل از سنجش فشارخون.
  - ✓ تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از سنجش فشارخون.
  - ✓ راحتی کامل فرد در وضعیت نشسته به طوری که پشت وی به صندلی تکیه داده و پاهای فرد آویزان نباشد.
  - ✓ قرار دادن دست فرد در حالت نشسته یا ایستاده روی یک تکیه گاه مناسب به موازات قلب وی (وضعیت افتاده دست باعث بالا رفتن کاذب فشارخون ماکزیمم میشود).
  - ✓ بالا زدن آستین دست تا بالای بازو به گونه ای که بازو تحت فشار قرار نگیرد. (لباس نازک نیازی به بالا زدن آستین ندارد).
  - ✓ فاصله فرد با مراقب سلامت کمتر از یک متر باشد.
  - ✓ خروج هوای داخل بازویند قبل از سنجش فشارخون با استفاده از پیچ تنظیم.
  - ✓ بستن بازویند به دور بازو، نه خیلی شل و نه خیلی سفت.
  - ✓ قرارگیری وسط کیسه لاستیکی داخل بازویند روی شریان بازویی و لبه تحتانی بازویند ۲ تا ۳ انگشت بالای آرنج
  - ✓ حس کردن و نگه داشتن نبض دست فرد توسط مراقب سلامت.
  - ✓ فشار دادن متوالی پمپ دستگاه فشارخون برای ورود هوا به داخل کیسه لاستیکی تا زمان حس نکردن نبض دست فرد.
  - ✓ ادامه دادن پمپاژ هوا به داخل کیسه لاستیکی به میزان ۳۰ میلی متر جیوه پس از قطع نبض دست فرد.
  - ✓ باز کردن پیچ تنظیم هوا به آرامی برای خروج هوا از کیسه لاستیکی ضمن نگاه کردن به صفحه مندرج دستگاه (پایین آمدن عقربه یا جیوه به آرامی با سرعت دو میلی متر جیوه در ثانیه).

منابع: گایدلاین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بسته خدمات ادغام یافته سلامت میانسالان و سالمندان ویژه غیرپزشک

گردآوری:

فاطمه رضانی برسلانی. کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت.

عضو هیئت علمی گروه بهداشت عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

بهمن ماه ۱۴۰۲

شماره پانزدهم

سال دوم