دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

نحوه اندازه گیری فشارخون

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری: تابستان ۱۴۰۵

- در حالی که پمپ را به سرعت فشار می دهید، مقدار افزایش درجه بر روی صفحه مدرج را مشاهده خواهید کرد. پمپ کنید هر جا نبض قطع شد دو سه تا پمپ اضافی بزنید.
- برای باز کردن دریچه جریان هوا، پیچ بالای پمپ را در خلاف جهت عقربه های ساعت به آهستگی بچرخانید. در لحظه ای که اولین صدا را شنیدید، مقدار عددی آن را یادداشت کنید، این مقدار **فشار سیستولیک می‌باشد.** هنگامی که صدای ضربان قلب دیگر شنیده نشود را ثبت کنید. این همان **فشار دیلستولیک** است.
- هنگامی که عدد دوم را ثبت کردید، پیچ روی پمپ را کامل باز کنید تا بقیه هوا خالی شود.

تفسیر فشارخون :

فشار خون به طور معمول به وسیله دو عدد ثبت می شود، به عنوان مثال: ۱۲/۸میلی متر جیوه.

میانگین فشار خون افراد بزرگسال سالم باید حدود ۱۲/۸ میلی مترجیوه باشد. هرچه میزان فشارخون شما پایین تراز این عدد باشد وعلامتی به نفع افت فشارخون نداشته باشید برای سلامتی شما مناسب تر است.

تشخیص	فشارخون سیستولیک	فشارخون دیاستولیک
طبیعی	کمتراز 12 میلی متر جیوه	کمتراز 8 میلی متر جیوه
در معرض فشارخون	بین 12 تا 14 (کمتر از 14)	بین 8 تا 9 (کمتر از 9)
دچار فشارخون مرحله اول	بین 14 تا 16 (کمتراز 16)	بین 9 تا 10 (کمتر از10)
دچار فشارخون مرحله دوم	بالاتر از 16	بالاتر از 10
اورژانس فشارخون نیاز به درمان فوری	بالاتر از 18	بالاتر از 11

نحوه اندازه گیری فشارخون

چطور فشار خون را به طور دقیق اندازه گیری کنید:

- صحیح ترین حالت برای اندازه‌گیری فشار خون وضعیت درازکشیده و یا وضعیت نشسته راحت است. بطوری‌که باید دست به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب باشد. و دست شما باید تکیه‌گاه داشته باشد.
- لازم است که تا نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون غذا و چای میل نکرده باشید و سیگار نکشیده باشید. کافئین موجود در چای و قهوه و نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش فشارخون می‌شوند.
- مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید.
- اندازه‌گیری فشار خون باید در شرایط آرام و بدون استرس انجام گیرد. حداقل به مدت ۱۰-۹ دقیقه آرام و بدون استرس بنشینید. فشار خون در شرایط فعالیت ورزشی، خستگی و یا عصبانیت در همه بالا می‌رود و در افراد بیمار این افزایش شدیدتر از افراد نرمال است.
- لباس آستین کوتاه بپوشید، بالا زدن آستین تنگ لباس با فشار روی شریان موجب خطای اندازه گیری می‌شود.
- کاف را به اندازه دو انگشت بالاتر از گودی آرنج ببندید. کاف را نه خیلی سفت و نه خیلی شل ببندید، کاف باید به گونه ای باشد که دو انگشت زیر آن جا گیرد نه کمتر و نه بیشتر.
- در اولین اندازه‌گیری (که معمولا توسط پزشک در مطب انجام می‌شود) ، لازم است فشارخون از هر دو دست چک شود. انتخاب دست راست یا چپ برای اندازه‌گیری در دفعات بعد تفاوتی ندارد. ولی بدانید لازم است همیشه از یک دست (راست یا چپ) برای اندازه‌گیری فشارخون استفاده کرد.
- زمانی که کاف را بستید، لوله متصل به دستگاه روی دستتان قرار گیرد.

وضعیت نشستن و حرکت شما بسیار مهم است. به حالت نشسته روی صندلی تکیه دهید و شانه ها را صاف نگه دارید. به طوری که دسته صندلی هم سطح قلب قرار گیرد.

نحوه گرفتن فشار خون با دستگاه دیجیتال

- ◊ کاف دستگاه را به دست خود ببندید.
- ◊ دکمه روشن را فشار دهید.
- ◊ تمام نمادهای نمایشگر باید به صورت مختصر باشند. و به دنبال آن ها یک صفر ظاهر شود.
- ◊ این حالت نشان دهنده آماده بودن دستگاه می باشد.
- ◊ اگر دستگاه کاف اتوماتیک دارد، دکمه شروع را فشار دهید.
- ◊ بی‌حرکت بنشینید و صفحه نمایش دستگاه را نگاه کنید. عدد فشار بر روی صفحه دستگاه نمایش داده می‌شود.
- ◊ در برخی دستگاه‌ها، عدد فشار خون در سمت چپ، سپس در سمت راست نشان داده می‌شود.
- ◊ اگر عدد دقیقی دریافت نکردید، بلافاصله کاف را باد نکنید. قبل از تکراراندازه گیری، ۳۰ دقیقه صبر کنید. با بستن مجدد کاف شروع کنید.

عدم رعایت مسائل تکنیکی و سالم نبودن دستگاه روی عدد اندازه گیری شده تاثیر می گذارد و نتیجه گیری اشتباه خواهد بود. بنابراین از سالم بودن دستگاه و توانایی فرد کنترل کننده فشار خون مطمئن شوید.

نحوه ی گرفتن فشارخون با دستگاه جیوه‌ای یا عقربه‌ای

- بازوبند را به طور مناسب دور بازو بپیچید، به طوریکه لبه تحتانی بازوبند حدود ۲ سانتی‌متر بالای چین آرنج باشد.
- بستن کاف باید به حدی باشد که دو انگشت را زیر کاف به راحتی قرار گیرد.
- مکان صفحه مدرج باید به راحتی قابل مشاهده باشد. گوشی نباید کامل زیر کاف باشد. کمی از لبه زیر کاف قرار می‌گیرد.
- سر گوشی را با انگشت شست نگه ندارید. انگشت شست شما نبض خاص خود را دارد. و این باعث سردرگمی شما می‌شود. یک روش خوب این است که سر دیافراگم را با انگشتان اشاره و میانی در جای خود قرار دهید.
- نگه داشتن دیافراگم در جای خود با یک دست و پمپ کردن با دست دیگر را انجام دهید.گوشی پزشکی را داخل گوش قرار دهید.