



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

نحوه اندازه گیری فشار خون



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

- 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 می باشد**. هنگامی که صدای ضربان قلب دیگر شنیدنشود را ثبت کنید. این همان **فشار دیاستولیک** 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: ۱۲/۸ میلی متر جیوه. میانگین فشار خون افراد بزرگسال سالم باید حدود ۱۲/۸ میلی متر جیوه باشد. هرچه میزان فشارخون شما پایین تر از این عدد باشد و علامتی به نفع افت فشارخون نداشته باشید برای سلامتی شما مناسب تر است.

فشارخون دیاستولیک	فشارخون سیستولیک	تشخیص
کمتر از ۸ میلی متر جیوه	کمتر از ۱۲ میلی متر جیوه	طبیعی
بین ۸ تا ۹ (کمتر از ۹)	بین ۱۲ تا ۱۴ (کمتر از ۱۴)	در معرض فشارخون
بین ۹ تا ۱۰ (کمتر از ۱۰)	بین ۱۴ تا ۱۶ (کمتر از ۱۶)	دچار فشارخون مرحله اول
بالاتر از ۱۰	بالاتر از ۱۶	دچار فشارخون مرحله دوم
بالاتر از ۱۱	بالاتر از ۱۸	اورژانس فشارخون نیاز به درمان فوری

نحوه گرفتن فشار خون با دستگاه دیجیتالی



- ◇ 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 دستگاهتان کاف اتوماتیک دارد، دکمه شروع را فشار دهید.
- ◇ بی حرکت بنشینید و صفحه نمایش دستگاه را نگاه کنید. عدد فشار بر روی صفحه دستگاه نمایش داده می شود.
- ◇ در برخی دستگاهها، عدد فشار خون در سمت چپ، سپس در سمت راست نشان داده می شود.
- ◇ اگر عدد دقیقی دریافت نکردید، بلافاصله کاف را باد نکنید. قبل از تکرار اندازه 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 جیوه ای یا عقربه ای



- بازوبند را به طور مناسب دور بازو ببندید، طوری که لبه تحتانی بازوبند حدود ۲ سانتی متر 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 می گیرد.
- سر گوشی را با انگشت شست نگه ندارید. انگشت شست شما نبض خاص خود را دارد. و این باعث سردرگمی شما می شود. 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.

چطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کنید

- صحیح ترین حالت برای اندازه گیری فشار خون وضعیت دراز کشیده و یا وضعیت نشسته راحت است. بطوری که باید دست به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب باشد. و دست شما باید تکیه گاه داشته باشد.
- لازم است که تا نیم ساعت قبل از اندازه گیری 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 می شوند.
- مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام ندهد.
- اندازه گیری 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 می رود 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 می شود.
- 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 اندازه گیری (که معمولاً توسط پزشک در مطب انجام می شود)، لازم است فشارخون از هر دو دست چک شود. انتخاب دست راست یا چپ برای اندازه گیری در دفعات بعد تفاوتی ندارد. ولی بدانید لازم است همیشه از یک دست (راست یا چپ) برای اندازه گیری فشارخون استفاده کرد.
- زمانی که کاف را بستید، لوله متصل به دستگاه روی دستتان قرار گیرد.
- وضعیت نشستن و حرکت تان بسیار مهم است. به حالت نشسته روی صندلی تکیه دهید و شانه هایتان را صاف نگه دارید به طوری که دسته صندلی هم سطح قلب تان قرار گیرد .

