

اندازه گیری فشار خون با فشارسنج

- قبل از اندازه‌گیری فشار به صورت آرام و بدون استرس برای چند لحظه بنشینید، برای رفع استرس احتمالی چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید آرام شوید.
- در جای بی سروصدا و با دمای محیطی متعادل برای اندازه‌گیری فشارخون بنشینید.
- بهتر است قبل از اندازه‌گیری به دستشویی بروید.
- لباس گشاد بپوشید و آستین خود را تا جای ممکن بالا بزنید. در غیر این صورت بهتر است لباستان را درآورید.
- روی صندلی نزدیک میز برای ۵ تا ۱۰ دقیقه بنشینید و استراحت کنید.
- بازوی شما بایستی در امتداد قلبتان قرار گیرد. اگر این‌طور نیست زیر دستتان بالش یا کوسن بگذارید.
- دستتان را طوری روی میز قرار دهید که کف دستتان به سمت بالا قرار بگیرد.
- صاف بنشینید و به صندلی تکیه دهید.

- پاهایتان روی زمین قرار بگیرند، یعنی به حالت جمع کرده در شکم یا روی هم انداخته نباشند. پا روی پا انداختن می‌تواند فشارخون را بالا ببرد.
- در حین اندازه‌گیری فشار نباید صحبت کنید یا تلویزیون ببینید یا حتی روزنامه بخوانید.

آموزش کار با دستگاه فشارخون عقربه‌ای



- ابتدا نبض خود را با کمک انگشت اشاره و انگشت میانی در قسمت چین آرنج (محل خم کردن آرنج) پیدا کنید.
- اگر نتوانستید نبضتان را پیدا کنید در قسمت داخلی کاف یک علامت است که وقتی کاف را دور بازو ببندید جای قراردادن گوشی پزشکی را

برایتان مشخص می‌کند. معمولاً این نقطه با فلش مشخص شده است.

- کاف را دور بازو ببندید به نحوی که کاف از قسمت خم آرنج حدود ۲ سانت بالاتر بسته شده باشد.
- گوشی پزشکی را در گوش قرار دهید و کمی جابه‌جا کنید تا بهترین سمع را داشته باشید.
- با فشار پمپ دستی کاف را از هوا پر کنید.
- اگر با دستگاه فشارسنج جیوه‌ای دستی، فشار می‌گیرید بهتر است یک نفر در خانه این کار را برایتان انجام دهد.
- پس از پرشدن کاف به عقربه دستگاه فشارسنج به دقت نگاه کنید.
- اگر راست دست هستید بهتر است فشار از دست چپتان گرفته شود و بالعکس. اما در صورتی که پزشک برای شما مشخص کرده که از کدام دست فشار بگیرید حتماً به همان صورت مدنظر فشار بگیرید.
- با چرخاندن پیچ پمپ حباب لاستیکی در جهت ساعت‌گرد دریچه خروج جریان هوا را ببندید و بعد با فشرده کردن حباب پلاستیکی کاف را از هوا پر

کنید. معمولاً کاف تا ۲۰-۳۰ میلیمتر جیوه بیشتر از فشارخون معمول فرد پر می‌شود.

سپس شروع به تخلیه آهسته کاف با بازکردن پیچ پمپ پلاستیکی نمایید. جایی که اولین صدا شنیده می‌شود فشار بالا یا سیستولی فرد است. رقم را به‌خاطر بسپارید.

وقتی صدا نبض در گوشی قطع شد رقم را به‌دقت به‌خاطر بسپارید. این عدد در واقع فشار دیاستولی است.

اجازه دهید کاف خالی شود و فشارخون خوانده شده را به‌صورت فشار سیستول بر فشار دیاستول یادداشت کنید. برای مثال ۱۲/۸

اگر به هر دلیلی متوجه فشار نشدید، مجدد سریع کاف را پر از هوا نکنید. یک دقیقه صبر کنید و سپس اقدام به اندازه‌گیری فشارخون نمایید.

نحوه گرفتن فشارخون با دستگاه فشارسنج



دیجیتالی

- حباب پلاستیکی را در دست راستان نگه دارید و کاف را دور بازوی چپ ببندید.
- دکمه روشن دستگاه را فشار دهید تا دستگاه بادکننده فعال شود یا در مدل نیمه‌خودکار، پمپ دستی را فشار دهید تا کاف از هوا پر شود، این کار را تا ۳۰ میلیمتر بالاتر از فشار معمول خود انجام دهید.
- به صفحه دیجیتالی نگاه کنید. هم فشارخون سیستولی و هم فشارخون دیاستولی نشان داده خواهد شد. در بعضی مدل‌ها ضربان قلب نیز نشان داده می‌شود.

• دکمه تخلیه را فشار دهید تا کاف به طور کامل خالی شود.

• اگر می‌خواهید فشارخون را دوباره اندازه‌گیری کنید، ۱ دقیقه صبر کنید.

• اندازه فشارخون خود را ثبت کنید. تاریخ، ساعت اندازه فشار دیاستول و سیستول، ضربان قلب و بازویی که فشار گرفته‌اید را در دفتر خود یادداشت خود کنید. بهتر است شرایط محیطی مثل ورزش کردن، غذا یا حادثه استرس‌آور را هم یادداشت نمایید.

منابع:

- ۱- برونر و سودارث ۲۰۲۲، مبحث پر فشاری خون
- ۲- وبسایت تیم مراقبتی ترمیسم : www.hypertension.liyasoft.ir