

راهنمای اندازه گیری فشارخون

در اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج جیوه‌ای، باید موارد زیر را رعایت کرد:

مانومتر نباید بیشتر از ۹۰-۱۰۰ سانتی متر از اندازه گیرنده فشارخون فاصله داشته باشد، تا به راحتی بتوان اعداد را خواند.

ستون جیوه باید عمودی و هم سطح چشم قرار گیرد

برای خواندن مقدار فشارخون باید بالاترین نقطه هلال جیوه در ستون یا لوله شیشه ای را در نظر گرفت.

بهتر است فشارخون از دست راست و در وضعیت نشسته اندازه گیری شود.

افراد معاینه شونده (افرادی که فشارخون آنها اندازه‌گیری میشود) قبل از اندازه‌گیری فشارخون باید شرایط زیر را رعایت کنند:

۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف کافئین (قهوه و چای) و الکل و مصرف محصولات دخانی خودداری کنند و

فعالیت بدنی شدید نداشته باشند، در غیر اینصورت فشار خون نباید اندازه‌گیری شود. همه این موارد روی مقاومت شریانچه‌ها اثر می‌گذارند و افزایش غیر واقعی فشارخون خواهیم داشت.

نباید به مدت طولانی ناشتا باشند.

قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه آنها خالی باشد.

مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنند و صحبت نکنند.

برای اندازه گیری فشارخون لازم است پاهای فرد دارای تکیه گاه باشد لذا باید کف پا را روی زمین یا یک سطح محکم بگذارد، در یک وضعیت آرام و راحت بنشینند و پشت خود را تکیه دهد و دستها و پاهایش را روی هم نگذارد.

بازوی دست راست بیمار باید طوری قرار گیرد که تحت حمایت باشد (تکیه گاه داشته باشد) و به طور افقی و هم سطح قلب قرار گیرد. این سطح باید در وسط جناغ سینه باشد. بازوی فرد تا سطح قلب او بالا برده شده و به طور راحت روی میز گذاشته شود. دست فرد نباید خم باشد و مشت نکند. دست او نباید آویزان باشد. بازو چه در حالت اندازه گیری نشسته، چه ایستاده و چه دراز کشیده باید در سطح قلب باشد و تکیه گاه مناسب داشته باشد. در حالت دراز کشیده بهتر است یک بالش کوچک زیر دست قرار گیرد تا هم سطح قلب شود. در حالت ایستاده میتوان با یک دست بازوی دست فرد معاینه شونده را گرفت تا برای او تکیه گاه ایجاد گردد. نباید از خود فرد برای ایجاد تکیه گاه دست او کمک گرفته شود. در استفاده از دستگاههای دیجیتالی مچی یا انگشتی نیز دست باید هم سطح قلب قرار گیرد.

از گفتگوهای مهیج و شوخی با فرد معاینه شونده، باید خودداری شود.

در حین اندازه گیری فرد باید آرام و بی حرکت بنشیند و ساکت باشد و گیرنده فشارخون نیز باید ساکت باشد.

معمولاً فشارخون سیستول در دست راست ۱۰ میلی متر جیوه بیشتر از دست چپ است به همین دلیل غالباً از دست راست برای اندازه گیری فشارخون استفاده میشود. بازویی که فشار خون در آن اندازه گیری میشود باید تا شانه لخت باشد و اگر آستین

لباس بالا زده میشود بایستی نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا روی بازو فشار نیاورد و مانع جریان خون و نیز مانع قرار گرفتن صحیح بازوبند روی بازو نشود. اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را در آورد. آستین تنگ باعث میشود مقدار فشارخون کمتر از مقدار واقعی خوانده شود.

اگر بازوبند کوچک باشد باعث میشود مقدار فشارخون زیادتر از مقدار واقعی و اگر بازوبند بزرگ باشد مقدار فشارخون کمتر از مقدار واقعی نشان داده میشود.

بعد از بستن بازوبند، در ابتدا فشارخون از طریق نبض شریان رادیال (شریان مچ دست) اندازهگیری شود. این مقدار برآورد تقریبی از فشارخون سیستول است

اگر لازم بود اندازه گیری از طریق نبض تکرار شود، حداقل ۱ تا ۲ دقیقه صبر نموده و مجدداً کاف باد شود.

حدود یک دقیقه بعد از اندازه گیری فشارخون به روش لمس، اندازه گیری دقیق با استفاده از گوشی پزشکی و شنیدن صداهای کوروتکوف انجام گیرد.

اگر لازم بود اندازه گیری با گوشی تکرار شود، یک دقیقه صبر نموده یا ۵ تا ۶ ثانیه دست فرد بالا نگهداشته شود و مجدداً اندازه گیری تکرار گردد.

به علت این که در اندازه گیری اتفاقی فشارخون در موقعیتهای مختلف اعداد گوناگونی بدست میآید، تصمیمگیری بر اساس مقداری که فقط از یک بار اندازهگیری فشارخون بدست آمده است، منجر به تشخیص نادرست و مدیریت نامناسب بیماری میشود. با تکرار اندازه گیری میتوان به مقادیر حاصل از اندازه گیری اعتماد بیشتری داشت.