

♥ فشار خون چیست؟

فشار خون یعنی نیرویی که خون به دیواره‌ی رگ‌ها وارد می‌کند تا بتواند در بدن حرکت کند و اکسیژن و مواد غذایی را به اعضای مختلف برساند.

👤 فشار خون چگونه نمایش داده می‌شود؟

فشار خون با دو عدد نوشته می‌شود، مثلاً: ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه

عدد اول (بالایی) = فشار سیستولیک = وقتی قلب می‌زند و خون را پمپاژ می‌کند.

عدد دوم (پایینی) = فشار دیاستولیک = وقتی قلب بین دو تپش در حال استراحت است.

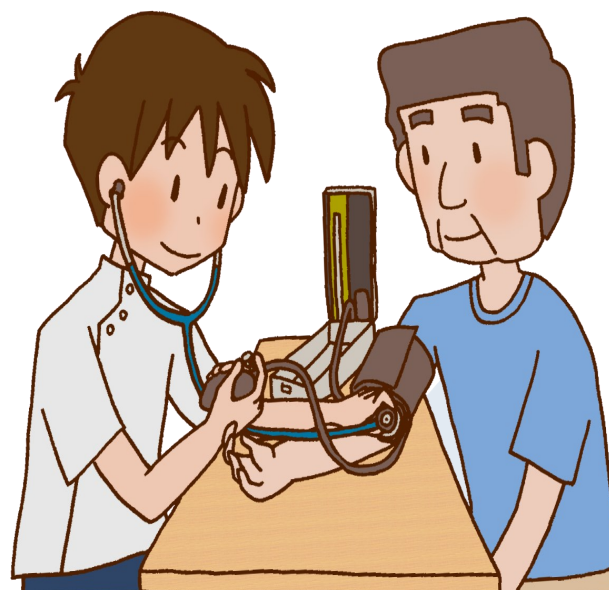
🔧 کدام فشارسنج‌ها ارجح هستند؟

۱. با دقت بالا
۲. فشارسنج بازویی دیجیتال و جیوه‌ای (و نه مچی)
۳. دارای حافظه ذخیره‌سازی نتایج
۴. دارای کاف مناسب برای اندازه بازوی شما
۵. تأیید شده برای استفاده در بیماران خاص
۶. در فشارسنج‌های دیجیتال، کالیبراسیون دوره‌ای صورت گیرد و دقت آن با فشارسنج جیوه ای تأیید شود.

🟢 فشار خون نرمال در مطب چقدر است؟

وضعیت فشار خون	فشار سیستولیک (بالا)	فشار دیاستولیک (پایین)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	و کمتر از ۷۰
فشار خون افزایش یافته	۱۳۰ تا ۱۳۹	یا ۷۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	۱۴۰ یا بیشتر	یا ۹۰ یا بیشتر

لازم به ذکر است که عموماً عدد فشارخون اندازه‌گیری شده در منزل ۵ میلی‌متر جیوه کمتر از مطب است.



⚠️ چرا کنترل فشار خون بالا مهم است؟

عدم کنترل مناسب فشار خون افزایش یافته، می‌تواند باعث سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه‌ها و مشکلات چشم و آسیب به سایر ارگان‌ها شود.

✅ چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟

- مصرف دارو طبق دستور پزشک
 - کم کردن نمک و غذاهای فرآوری شده، افزایش مصرف سبزیجات
 - تحرک و ورزش منظم
 - ترک سیگار
 - اندازه‌گیری منظم فشار خون
- با پیگیری دقیق و آگاهی، فشار خون خود را تحت کنترل نگه دارید و از عوارض جبران‌ناپذیر آن پیشگیری کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت غذا و دارو
مدیریت نظارت و پایش مصرف فراورده های سلامت

پایش فشار خون: گامی حیاتی برای سلامت قلب



بهار ۱۴۰۴



برای دیدن تمام موارد آموزشی معاونت غذا و دارو، اسکن کنید.

- دستگاه را روشن کنید و منتظر بمانید تا فشار خون شما اندازه گیری شود.
- در هنگام اندازه گیری صحبت نکنید و تکان نخورید.
- با فاصله ۱ تا ۲ دقیقه، دو بار اندازه گیری انجام دهید و میانگین آن ها را یادداشت کنید. (فشارخون در دو نوبت صبح و عصر **قبل از دریافت دارو** در اکثر روزهای هفته اندازه گیری شود).

بعد از اندازه گیری:

- عدد فشار سیستولیک (بالا) و دیاستولیک (پایین) را همراه با تاریخ و زمان یادداشت کنید.
- فشار خون خود را در دفترچه یا اپلیکیشن موبایل ثبت کنید.
- در صورت بالا بودن مداوم فشار، با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید.

راهنمای بیماران فشار خونی با قصد بارداری:

- اگر فردی دچار پرفشاری خون است و قصد بارداری دارد، رعایت برخی نکات ضروری است:
- مشورت با پزشک یا دکتر داروساز قبل از اقدام به بارداری، از جهت بررسی شرایط فشار خون بیمار.
- ممکن است نیاز به تنظیم دوز داروها یا تغییر داروی فعلی وجود داشته باشد.

روند صحیح اندازه گیری فشار خون در خانه با فشارسنج دیجیتال:



قبل از اندازه گیری:

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری:
- از خوردن غذا، نوشیدنی های کافئین دار مثل چای یا قهوه، مصرف دخانیات و ورزش خودداری کنید.
- مثانه خود را خالی کنید.
- ۵ دقیقه در سکوت و آرامش بنشینید.

هنگام اندازه گیری:

- روی صندلی بنشینید، پشت خود را به پشتی تکیه دهید.
- پاها را صاف روی زمین بگذارید، پاها را روی هم نیندازید.
- بازوی چپ یا راست را روی میز بگذارید، طوری که بازو هم سطح قلب باشد. (همیشه یک بازو برای اندازه گیری ها استفاده شود).

نکته: در نوبت اولیه، فشار هر دو بازو اندازه گرفته شود. مجدداً فشارخون از بازویی که فشارخون آن بالاتر است، گرفته شود. اگر اختلاف فشارخون واضح بین دو بازو وجود داشته باشد، این موضوع می تواند نشانه ای از بیماری های عروقی باشد و باید بررسی شود.

- آستین لباس را بالا بزنید یا لباس نازک بپوشید تا بازو آزاد باشد.

روش اندازه گیری:

- کاف (بازوبند دستگاه) را ۲-۳ سانتی متر بالای آرنج قرار دهید.