

پیامی برای شما همراه عزیز

### راهنمای تکمیل پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون



#### افراد واجد شرایط شرکت در بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

۱. افراد ۳۰ سال و بالاتر

۲. زنان باردار و بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی: در همه گروه های سنی

#### راهنمای اندازه گیری فشارخون

در ابتدا فشارخون خود را با استفاده از دستگاه فشارسنج توسط یکی از نزدیکان یا با استفاده از فشارسنج دیجیتالی توسط خودتان طبق راهنمای زیر اندازه گیری و نتایج آن را به تفکیک میزان فشارخون سیستول و دیاستول و بر حسب میلی متر جیوه با دقت ۳ رقم یادداشت کنید.

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن خودداری نمایید.
- قبل از اندازه گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمایید.
- در حین اندازه گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمایید.
- کاف را به دور بازو بطوریکه لبه پایینی آن ۱ تا ۲ سانتی متر بالاتر از مفصل آرنج باشد به دور بازوی خود محکم کنید. کاف باید بطور کامل و مناسب به دور بازو پیچیده شده باشد بطوریکه قادر باشید یک انگشت خود را بین کاف و بازو قرار دهید.

- در حالیکه نشسته اید کف دست خود را به سمت بالا و به طرف خود روی یک سطح صاف قرار دهید. کاف می بایست در راستای قلب قرار گیرد. سپس اندازه گیری انجام گیرد. در صورتی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، فشارخون نوبت دوم نیز با فاصله ۲ دقیقه استراحت مجدداً اندازه گیری کنید.
- سپس با وارد کردن کد ملی، تاریخ تولد به تفکیک روز، ماه و سال وارد صفحه اصلی پرسشنامه شوید. در ابتدا به سوالات سوابق بروز سکتته قلبی و سکتته مغزی، بیماری های فشارخون بالا، دیابت و نارسایی کلیه پاسخ دهید و پس از آن میزان فشارخون سیستول و دیاستول را به ترتیب در محل های مربوطه ثبت کنید. در صفحه بعدی طبقه بندی وضعیت فشارخون شما و اقداماتی که باید انجام دهید نمایش داده می شود. شماره تلفن همراه خود را نیز در این صفحه جهت پیگیری های بعدی در محل مربوطه ثبت نمایید.

منبع: <https://salamat.gov.ir/>

دکتر علی اوجاچی

پیام گزار سلامت

دبیر کارگروه ارتقاء سلامت و تندرستی