

## • روش های اندازه گیری صحیح فشار خون

فشار خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان ها بالا می رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون بیماری کشنده ای است که بهترین راه اطلاع از آن اندازه گیری صحیح فشار خون است. با افزایش سن چک کردن فشارخون یکی از مهم ترین گام ها برای مراقبت از سلامت قلب است. اما خواندن فشارخون صحیح شاید آن قدر که به نظر می رسد ساده نباشد.



### وسایل خود را چک کنید

همیشه مطمئن باشید که وسایل شما درست کار می کنند. دستگاه و مچ بند فشارسنج شما باید شکل صحیحی داشته و باتری های آن نو باشند. اگر از وسایل دستی استفاده می کنید مطمئن شوید گوشی آن تمیز بوده و خوب کار می کند.

### در حالت آرام و ساکن باشید

بر اساس حالت بدن فشارخون ممکن است بالا یا پایین برود. اگر عصبی، نگران و یا مضطرب هستید فشارخون شما بالا می رود که این می تواند عدد اشتباهی را نشان دهد. چند دقیقه قبل از گرفتن فشار خود نشسته و سعی کنید آرام شوید. همه چیز را آماده کنید، بنشینید و چند نفس عمیق بکشید.

### مچ بند دستگاه کاملاً اندازه و در جای درست باشد

مچ بند دستگاه باید کمی بالای ران بسته شود. باید راحت از دست عبور کرده و سپس محکم بسته شود. اگر مچ بند دستگاه متناسب با اندازه ی دست شما نباشد عدد صحیحی را نشان نخواهد داد.

## محل قرار گیری بازو

زمانی که می خواهید فشارخون خود را اندازه بگیرید دستتان باید هم سطح قلب قرار بگیرد. اگر دست بالاتر از قلب باشد فشار اشتباهاً پایین نشان داده می شود و اگر دست پایین تر از قلب قرار گیرد فشارخون بالاتر نشان داده خواهد شد.

## وضعیت نشستن خود را تنظیم کنید

باید طوری بنشینید که پشتتان تکیه داشته و پاها روی زمین قرار گیرند، این بهترین حالت بدن برای خواندن فشار صحیح است. زمان اندازه گیری فشار حرکت نکنید و پاهای خود را در یک حالت نگه دارید. عمیقاً نفس بکشید و آرام باشید.

## اندازه ی فشارخون را بنویسید

هر بار که فشار خود را اندازه می گیرید شما یا یکی از اعضای خانواده می خواهید عدد را به خاطر سپرده و بعداً آن را یادداشت کنید. با این وجود اشتباهات زیادی ممکن است ایجاد شود. به جای این کار فوراً فشار خود را در جایی یادداشت کنید، همچنین عدد آن در حافظه ی خود دستگاه نیز ذخیره خواهد شد.

## فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید

حتی اگر مرتباً نزد پزشک می روید بهتر است طبق یک روال منظم فشار خود را در خانه نیز اندازه گیری کنید. در مطب دکتر مسائل زیادی وجود دارد که می تواند باعث تغییر در فشار شما شود مانند استرس، عصبانیت از انتظار زیاد، راه رفتن زیاد و خستگی. مرتباً در خانه فشارخون خود را اندازه بگیرید و آن ها را یادداشت کنید. این یادداشت ها را با خود نزد دکتر ببرید.