



## راهنمای اندازه گیری فشارخون در وب سایت [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)

افراد واجد شرایط شرکت در بسیج ملی کنترل فشارخون:

۱- افراد ۳۰ سال و بالاتر: افرادی که متولد ۱۳۶۸ و قبل از آن هستند.

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

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 نمائید.

➤ قبل از اندازه گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمائید.

➤ در حین اندازه گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمائید.

➤ کاف را به دور بازو بطوریکه لبه پایینی آن 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.

با وارد کردن کد ملی، تاریخ تولد به تفکیک روز، ماه و سال وارد صفحه اصلی پرسشنامه شوید. در ابتدا به سوالات سوابق بروز سکته قلبی و سکته مغزی، بیماری های فشارخون بالا، دیابت و نارسایی کلیه پاسخ دهید. سپس میزان فشارخون سیستول و دیاستول را به ترتیب در محل مربوطه ثبت کنید. در صورت لزوم فشارخون نوبت دوم را نیز در محل های مربوطه وارد 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.

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر با همکاری  
واحد آموزش و ارتقاء سلامت ستاد معاونت بهداشت