

فشار خون بالا یکی از مهم ترین بیماری های غیر واگیر است که طی دهه های اخیر شیوع آن در کشور های در حال توسعه افزایش چشمگیری داشته است . فشار خون بالا معمولا بدون علامت است و شاید تا زمانی که منجر به بروز عوارض نشود مورد توجه قرار نگیرد و در واقع تنها راه تشخیص این بیماری اندازه گیری دقیق فشار خون است . نکته حائز اهمیت آن است که با پیشگیری و کنترل این بیماری می توان از بروز عوارض و ناتوانی و مرگ و میر ناشی از آن به میزان قابل ملاحظه ای کاست .

تعریف فشار خون :

به نیرویی که خون را در شریان های اعضای بدن جاری می کند فشار خون گفته می شود که مولد آن قلب است و با توجه به این که پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها نبض دار است فشار خون شریانی دارای دو سطح حداکثر یا سطح سیستولی (در زمان انقباض عظمه قلب) و سطح حداقل یا دیاستولی (در زمان استراحت قلب) است . غالباً فشار خون را در شریان بازویی اندازه گیری می کنند و هر دو سطح فشار خون با دو عدد به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه نشان داده می شود . _ مثلا 120/80 که عدد 120 معادل فشار ماگزیمم و عدد 82 معادل فشار مینیمم است .

طبقه بندی فشار خون برای افراد بالای 18 سال

فشارخون		
نوع	سیستولیک	دیاستولیک
مطلوب و طبیعی	کمتر از 130 میلی متر جیوه	85 میلی متر جیوه و کمتر از آن
کمی بالاتر از حد طبیعی	بین 130 – 140 میلی متر جیوه	90- 85 میلی متر جیوه
بالا	140 میلی متر جیوه و بیشتر	90 میلی متر جیوه و بیشتر

روش اندازه گیری فشارخون :

- آستین دست راست فرد در قسمت بالای بازو جمع شود به طوری که بالای بازو برهنه باشد و آستین هم فشاری بر دست وارد نکند .
- دست فرد بر روی میز قرار داده و کاف در محل مناسب بسته می شود .
- نبض مچ دست با انگشتان اشاره و میانه حس شود .
- لوله های گوشه در گوش گذاشته شود و صفحه گوشه (دیافراگم) روی سرخرگ بازویی در چین آرنج با انگشتان نگهداری شود .

- پیچ پمپ در فشار سنج عقربه ای بسته می شود و بازوبند تا حدود سی میلی متر جیوه بیشتر از زمانی که صدای نبض قطع شده (حداکثر سطح بادکردن بازوبند) باد می شود .
- سپس پیچ پمپ به آهستگی بازشود به طوری که سرعت برگشت عقربه یا جیوه حدود 2 - 3 میلی متر جیوه در ثانیه باشد و دیگر پیچ پمپ دست کاری نشود .
- هم زمان با اولین صدایی که به گوش می رسد آن را به خاطر بسپارید (فشار ماگزیمم یا سیستولیک) و هم چنان به سطح جیوه یا عقربه توجه شود زمانی که دیگر صدای واضحی شنیده نمی شود (نقطه یا عدد قطع صدا) نشان دهنده فشار مینیمم یا دیاستولیک است .

سایر نکات در اندازه گیری فشار خون :

- حداقل یک تا دو دقیقه بین اندازه گیری مجدد فشارخون فاصله باشد .
- اگر در اولین اندازه گیری صدایی شنیده نشد سریعاً بازوبند را تخلیه و پس از یک دقیقه مجدداً فشارخون اندازه گیری شود .
- از بادکردن مکرر بازوبند خودداری شود چون به طور کاذب فشار سیستولی را کاهش و فشار دیاستولی را افزایش می دهد .
- باد بازوبند خیلی سریع تخلیه نشود .
- در افراد پیر فشارخون باید در هر دو دست اندازه گیری شود . اگر اندازه فشارخون در دو بازو متفاوت بود ، میزان فشار خون بالاتر انتخاب شود .
- در زنان باردار باید فشارخون در حالت نشسته یا خوابیده به پهلوئی چپ اندازه گیری شود .
- در زنان باردار مرحله آرام تر شدن صدا یا خفه شدن صدا به عنوان فشار خون دیاستولی یا مینیمم در نظر گرفته شود . ولی در افراد عادی از بین رفتن کامل صدا (قطع صدا) به عنوان فشار خون مینیمم در نظر گرفته می شود .

گرد آورنده : عباس ساریخانی - کارشناس مبارزه با بیماری ها

مرکز بهداشت شهرستان ملایر