



بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

سامانه خوداظهاری بسیج ملی کنترل فشارخون به نشانی اینترنتی www.salamat.gov.ir

به گزارش روابط عمومی دانشگاه سامانه خوداظهاری بسیج ملی کنترل فشارخون به نشانی اینترنتی www.salamat.gov.ir فعال است قبل از ورود و ثبت اطلاعات، راهنمای تکمیل پرسشنامه موجود در سامانه را با دقت مطالعه فرمائید.

راهنمای اندازه گیری فشارخون

به گزارش کار گروه اطلاع رسانی و روابط عمومی بسیج ملی کنترل فشار خون، 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 3 رقم یادداشت کنید.

30 دقیقه قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن خودداری نمائید.

قبل از اندازه گیری در حدود 5 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 1 تا 2 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 140 میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول 90 میلی مترجیوه و بیشتر باشد، فشارخون نوبت دوم نیز با فاصله 2 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 سکتة قلبی و سکتة 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.