معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مرکز خدمات جامع سلامت ..... پایگاه ..... خانه بهداشت .....

فــرم پایــش فشــار خــون در منــزل

تاریخ	صبح		بعدازظهر	

تاریخ	صبح		بعدازظهر	

روش صحیح اندازه گیری فشارخون

- بهتر است اندازه گیری فشــارخــون قبل از مصرف داروهای فشارخون انجام شود.
- محیط آرام با دمای مناسب باشد.
- هنگام اندازه گیری فشارخون صحبت نکنید و کسی هم با شما صحبت نکند.
- به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، از مصرف سیــگار، قهوه، چــای و غذا و همچنین از فعالیت بدنی پرهیز کنید. در صورت نیاز، قبل از اندازه گیری فشارخون، مثانه خود را تخلیه کنید.
- حداقل به مدت ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید.
- ترجیحاً اندازه گیری از دست راست انجام شود.
- حداقل دو بار فشارخون را اندازه گیری و بین هر بار یک دقیقه استراحت کنید.
- میانگین دو اندازه گیری را در نظر بگیرید.

تلفن تماس: .....-.....-۰۳۱

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فــرم پایــش فشــار خــون در منــزل

تاریخ	صبح		بعدازظهر	

تاریخ	صبح		بعدازظهر	

فشارخون کمتر از $\frac{۱۳۰}{۸۰}$ میلی متر جیوه در بیماران مبتلا به فشارخون، کنترل فشارخون محسوب می شود.

برای بررسی وضعیت فشارخون خود ماهانه به مراقب سلامت و حداقل هر سه ماه یک بار به پزشک مرکز سلامت مراجعه نمایید.

بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارند، با کاهش مصرف سدیم یا نمک (همــه نــوع نمــک)، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی و کنترل قندخون، چربی خــون و فشارخون می توانند بیماری خود را کنترل کنند.

فشارخون $\frac{۱۶۰}{۱۰۰}$ میلی متر جیوه و بالاتر نیاز به مراجعه فوری به پزشک داشته و در صورت همراه بودن با علائم نیاز بــه تمــاس بــا اورژانــس دارد.

یادآور می شود مصرف دارو طبق دستور پزشک الزامی است و در صورت کنترل فشارخون نباید داروها قطع شوند یا کاهش داده شوند.

با اسـکن کـردن این کـد می توانید ویدیوی مربوط به روش صحیح اندازه گیری فشارخون را مشاهده نمایید.