

در اندازه گیری فشارخون سالمندنگات زیر توصیه می شود:

- مصرف نکردن قهوه و سیگار نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون
- ناشتا نبودن طولانی (بیش از ۱۴ ساعت)
- انجام ندادن فعالیت بدنی شدید و یا احساس خستگی قبل از اندازه گیری فشارخون
- تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون
- راحت بودن کامل مراجعه کننده در وضعیت نشسته (سالمند باید حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کند به گونه ای که احساس خستگی نکند)
- فاصله با سالمند در زمان اندازه گیری فشارخون کمتر از یک متر
- خارج کردن هوای داخل کیسه لاستیکی با استفاده از پیچ تنظیم
- بستن بازوبند به دور بازو؛ نه خیلی شل و نه خیلی سفت
- قراردادن وسط کیسه لاستیکی داخل بازوبند روی شریان بازویی و لبه تحتانی بازوبند ۲ تا ۳ انگشت بالای آرنج
- نگاه داشتن صفحه گوسی روی شریان بازویی بدون فشار روی شریان، توسط سالمند
- حس کردن و نگاه داشتن نبض مچ دست راست سالمند با دست دیگر
- فشار دادن متوالی پمپ برای ورود هوا به داخل کیسه لاستیکی تا زمان حس نکردن نبض
- ادامه دادن پمپاژ هوا به داخل کیسه لاستیکی به میزان ۳۰ میلی متر جیوه پس از قطع نبض
- باز کردن پیچ تنظیم فشار هوا به آرامی برای خروج هوا از کیسه لاستیکی ضمن نگاه کردن به صفحه مدرج دستگاه (پایین آمدن عقربه یا جیوه به آرامی با سرعت ۲ میلی متر جیوه در ثانیه)

– شنیدن اولین صدای ضربان قلب به مفهوم فشارخون ماکزیمم و از بین رفتن صدای ضربان به معنای فشارخون مینیمم است.

«مہین صابر ماہانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

ونماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹