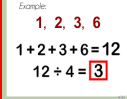


## چگونه فشارخون خود را اندازه گیری کنیم؟

اولین مرحله در کنترل فشارخون اطلاع از میزان آن است و نیاز به اندازه گیری دقیق فشارخون دارد. در زیر در خصوص نحوه انجام صحیح آن توضیح داده شده است (چه در مطب چه در منزل).

| قبل از اندازه گیری                                                                                                           | طی اندازه گیری                                                                                                                                                                      | بعد از اندازه گیری                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون:  | <br>مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب برای بازوی شماست و در محل درست بسته شده است.         | <br>یک دقیقه صبر کنید و دوباره فشارخون را اندازه گیری کنید.                                   |
| دخانیات مصرف نکنید                                                                                                           | دستی که بازوبند را روی آن بسته اید بر روی یک سطح صاف مانند میز و هم سطح قلب قرار دهید.                                                                                              | میانگین اندازه گیری ها را محاسبه کنید.                                                                                                                                         |
| <br>مصرف نکنید                            |                                                                                                  | <br>Example:<br>1, 2, 3, 6<br>$1+2+3+6=12$<br>$12 \div 4 = 3$                                 |
| قهوه مصرف نکنید                                                                                                              | <br>صاف بنشینید، پشت خود را تکیه دهید، کف پای خود را روی سطح صاف زمین قرار دهید تا آویزان نباشد. | سه بار اندازه گیری را در نظر بگیرید.                                                                                                                                           |
| <br>مصرف نکنید                            | <br>صحبت نکنید.                                                                                | <br>یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و در هر بار اندازه گیری فشارخون، نتایج را در آن یادداشت کنید. |
| فعالیت بدنی شدید انجام ندهید                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     | دستگاه فشارسنج را سالانه از نظر دقت اندازه گیری تنظیم کنید.                                                                                                                    |
| <br>انجام ندهید                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |
| پنج دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون:                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
| <br>پنج دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون: |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
| <br>بدون حرکت بنشینید.                  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |

بیماری فشارخون بالا یک قاتل خاموش است، چون هیچ علامتی ندارد و فقط با اندازه گیری فشارخون شناسایی می شود. پس برای اطلاع از میزان فشارخون خود سریعتر اقدام کنید. مطالب فوق مروری است بر نکاتی که برای اندازه گیری فشارخون مورد نیاز است. این آموزش پیامی برای اقدام بموقع و فرصتی برای شناسایی زودرس بیماری، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شماست.