

قواعد لقياس ضغط الدم 5





حددت طبيبة القلب الروسية يونونا خاميتسكايا 5 قواعد لقياس مستوى ضغط الدم. وتحدثت الخبيرة عن مختلف الأجهزة التي تستخدم في قياس مستوى الضغط بالمنازل والعيادات والمستشفيات. ووفقاً لها، هناك مجموعة قواعد لقياس مستوى ضغط الدم:

1. الجلوس بهدوء وعدم التحدث لمدة 5 دقائق قبل قياس ضغط الدم وأثناءه.
2. قياس ضغط الدم قبل تناول الأدوية الخافضة للضغط إذا كان الشخص يخضع للعلاج.
3. عدم التدخين أو شرب القهوة قبل نصف ساعة من قياس ضغط الدم.
4. الذهاب إلى المرحاض قبل قياس ضغط الدم.
5. إرخاء اليد ووضعها على سطح مستوٍ بمستوى القلب.

وتقول: «يجب وضع الكفة على الذراع العارية وليس على الملابس. ويجب أن تكون الكفة على مستوى منتصف عظم القص، على ارتفاع 2-3 سم فوق الحفرة المرفقية. يجب أن يجلس الشخص الذي يخضع لقياس مستوى ضغط الدم على كرسي دون أن يعقد ساقيه. وعليه إرخاء يده ووضعها على سطح مستوٍ بمستوى القلب. وخلال ذلك عليه الجلوس «هادئاً وعدم التحدث». بحسب «روسيا اليوم»

وأضافت أن المشكلة الرئيسية في ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني هي إما عدم قياسه وتجاهل مستواه المرتفع، أو قياسه بصورة غير صحيحة. وأكثر من هذا بعض المرضى خوفاً من ارتفاع مستوى ضغط الدم، يقيسونه بصورة مستمرة، ما يؤدي ارتفاع مستواه استجابة للتوتر

وتقول: «قبل زيارة الطبيب، يكفي قياس ضغط الدم مرتين يومياً لمدة أسبوع أو على الأقل لمدة ثلاثة أيام بحد أدنى 12 قياساً ولمراقبة فاعلية العلاج على المدى الطويل، يوصى بقياس مستوى ضغط الدم مرة أو مرتين في الأسبوع أو مرة واحدة في الشهر».

