راهنمای اندازه گیری فشارخون

۱ قبل از اندازه‌گیری فشار خون خود، در وضعیتی راحت و آرام قرار بگیرید.
۲ معمولا در اولین اندازه‌گیری، به علت اضطراب فرد معاینه‌شونده، فشار خون بالاست و دومین اندازه‌گیری به فشار خون واقعی فرد نزدیک‌تر است.
۳ در سالمندان، فشار خون باید در هر دو دست اندازه‌گیری شود و اگر فشار خون در دو بازو متفاوت بود، فشار خون بالاتر باید مد نظر قرار بگیرد.
۴ در خانم‌های باردار، فشار خون باید در حالت نشسته اندازه‌گیری شود. در دوران بارداری، استفاده از فشارسنج دیجیتالی مناسب‌تر است.

۵ فشار خون طبیعی در طول شبانه‌روز متغیر است. گاهی لازم است فشار خون در زمان‌های مختلف شبانه‌روز اندازه‌گیری شود؛ خصوصا وقتی فشار خون بالا تشخیص داده می‌شود یا وقتی که فرد تحت پایش است.
۶ در بیمارانی که داروهای پایین‌آورنده فشار خون مصرف می‌کنند، زمان مطلوب برای اندازه‌گیری و کنترل فشار خون بستگی به زمان‌بندی مصرف داروها دارد. وقتی اثر این داروها را ارزیابی می‌کنید، باید به زمان مصرف دارو در ارتباط با زمان اندازه‌گیری هم اشاره شود.
۷ از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید زیرا این کار موجب احتقان وریدهای بازویی شده و بر روی مقدار فشارخون تاثیر می‌گذارد و به طور کاذب، فشار خون دیاستولی را بالاتر و فشار سیستولی را پایین‌تر نشان می‌دهد.
۸ برای تایید فشار خون بالا در فرد، لازم است اندازه‌گیری فشار خون در طول چند هفته یا چند ماه در موقعیت‌های جداگانه و شرایط مختلف، چندین بار (حداقل سه بار) تکرار شود و اگر همچنان بالاتر از حد طبیعی بود، در مورد تایید بیماری فشار خون بالا و مدیریت بیماری تصمیم‌گیری شود.
۹ افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند، به علت احتمال برآورد نادرست فشارخون نباید در منزل فشار خونشان را اندازه گیری و پایش کنند.

بخور نخورهای فشار خون

۱ برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ‌زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش از این جمله‌اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به‌خصوص در رابطه با گریپ‌فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۲ تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

۳ از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین‌های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، فرآورده‌های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسروشده، انواع سس‌ها و سوپ‌ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۴ محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

۵ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.

۶ در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی‌عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۷ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.