

این راهنما جهت آشنایی شما با نحوه صحیح گرفتن فشارخون از پا تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند مراقبتی شما مفید واقع شود.

مقدمه

گرفتن فشار خون از پا زمانی انجام میشود که کاف اندازه بازو نباشد و یا شرایطی که امکان چک فشار خون از بازو به دلیل تورم، آسیب، عمل جراحی، گرفت، ماستکتومی دو طرفه و یا قطع عضو فراهم نباشد.

نیاز دیگر به چک فشار خون از پا، زمانی است که احتمال بیماری عروقی وجود داشته باشد. برای چک این وضعیت فشارخون هر چهار اندام را چک می کنند و بالاترین فشار پا را با بالاترین فشار بازو مقایسه می کنند.



روش کار

یک کاف با اندازه مناسب انتخاب کنید. کاف فشار سنج باید حداقل ۸۰ درصد محیط پارا پیوشاند. بیمار را خوابیده به پشت قرار دهید. به او بگویید طی پانزده دقیقه باز میگردید و از او بخواهید در طول این مدت آرام باشد.

پای بیمار را از زانو خم شود، کف پا را صاف نگه دارید. کاف را دور پا بپیچید بطوریکه لبه پایینی حدود ۲.۵ سانتی متر بالاتر از برآمدگی داخلی و خارجی مچ پا باشد.

اندازه کاف فشارخون		
اندازه کاف	ابعاد محفظه	محیط ران
	(سانتی متر)	(سانتی متر)
ران بزرگسال	۱۶×۴۲	۴۵-۵۲

علامت شریان کاف بر روی شریان مچ پا بین تاندون آشیل و استخوان مچ پا باشد.

دریچه کاف را ببندید تا هوا خارج نشود.

گوشی را در گوش خود بگذارید و نبض را درست زیر لبه پایینی کاف لمس کنید.

دیافراگم گوشی پزشکی را روی آن نقطه قرار دهید و به نبض گوش کنید.

کاف را باد کنید تا زمانی که دیگر صدای نبض را نشنوید، سپس 30mmhg

بیشتر باد کنید. حالا پیچ را به آهستگی باز کنید بطوریکه هر ثانیه 2mmhg فشار کاهش یابد.

اولین صدایی که میشنوید فشار سیستولیک و آخرین صدایی که میشنوید فشار دیاستولیک است.



نکات

در صورت امکان ، از یک فرد حرفه ای بخواهید که پرسنل را هنگامیکه اولین چک فشارخون از پا را انجام میدهند نظارت کند.

بیمار نباید ۲ ساعت قبل از چک فشار خون ، قهوه و یا الکل مصرف کرده باشد.

بیمار نباید ۱۵ دقیقه قبل از چک فشار خون سیگار کشیده باشد.



اطمینان حاصل کنید که لباس با کاف فشار سنج تداخلی نداشته باشد.(فشار را بیشتر نکند).

فشار خون در اندام تحتانی ۱۱ تا ۲۱ میلی متر جیوه بالاتر از فشار خون برایکیال (بازو) است.

هشدار ها

در صورت وجود DVT (تشکیل لخته در عروق پا) ، گرفت ، تروما ، جراحی و یا تورم در پا ، نباید از پا فشار خون چک شود.

در صورت نیاز به تکرار فشارخون ، حداقل ۱ دقیقه بین دو نوبت چک فشارخون صبر کنید.

بیمار و پرستار هنگام چک فشار خون نباید صحبت کنند ، چراکه در بعضی افراد صحبت کردن باعث می شود فشار خون بطور کاذب بالاتر نشان داده شود.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری : OH-PE-B44/02

فشار خون پا



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت