

قياس ضغط الدم

ضغط الدم:

ضغط الدم هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية، وعندما يرتفع يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية تتعرض لضغط أعلى.

عندما ينبض القلب فإنه يخلق ضغط يدفع الدم على جدران الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية)، وهذا الضغط هو نتيجة لقوتين: القوة الأولى (الضغط الانقباضي): يشير إلى مقدار الضغط الذي يحدثه الدم على جدران الشرايين عندما ينبض القلب.

القوة الثانية (الضغط الانبساطي): يشير إلى مقدار الضغط الذي يحدثه الدم على جدران الشرايين بينما يستريح القلب بين النبضات.

قبل قياس ضغط الدم للمريض يجب أخذ الاحتياطات التالية قبل وقت القياس ب 30 دقيقة:

- تجنب ممارسة المريض للتمارين الشاقة.
- عدم التدخين أو تناول الكافيين أو تناول الطعام.
- تجنب التوتر قدر المستطاع.
- يجب أخذ قياس ضغط الدم في غرفة معتدلة الحرارة وليست باردة.
- يجب أن لا يتحدث المريض أثناء القياس.
- يفضل أن يقوم المريض بإفراغ المثانة (التبول) قبل أخذ القياس.

طريقة القياس:

- وضع المريض:
 - يجب أن يكون المريض جالسا مع دعم الظهر وعدم وضع الساقين فوق بعضهم البعض.
 - بالنسبة لبعض المرضى مثل كبار السن ومرضى السكري ، فقياس ضغط الدم أثناء الاستلقاء والجلوس والوقوف مفيد للكشف عن انخفاض ضغط الدم الانتصابي(orthostatic hypotension).
 - يجب دعم الذراع في نفس مستوى القلب.
 - يجب أن يجلس المريض بهدوء لمدة خمس دقائق قبل قياس ضغط الدم.
- وضع حزام القياس (الكف):
 - يجب لف حزام القياس (الجزء الذي يتم ملئه بالهواء) فوق نبض الشريان العضدي.
 - يجب أن يكون الطرف السفلي من الحزام فوق المفصل (الحفرة المرفقية) بمسافة 2 إلى 3 سم.
 - استخدام مقاس الحزام المناسب للمريض.

القرءات:

يتم تمثيل كل منهم كالتالي:

الانقباضي (العدد العلوي)	الانبساطي (العدد السفلي)	فئة ضغط الدم
أقل من 120	أقل من 80	ضغط دم مثالي
120 - 129	أقل من 80	ضغط دم مرتفع
130 - 139	80 - 89	ضغط دم مرتفع (المرحلة الأولى)
140 أو أعلى	90 أو أعلى	ضغط دم مرتفع (المرحلة الثانية)
أعلى من 180 و/ أو 9	أكثر من 120	ضغط الدم المرتفع لدرجة لدرجة

ملاحظة:

- يمكن لضغط الدم المرتفع أن يضر بالصحة بعدة طرق، حيث يؤدي الأعضاء الهامة مثل القلب والدماغ، لكن يمكن التحكم فيه لتقليل خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة.
- البالغين المصابين بمرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو كلاهما أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة من أولئك الذين لا يعانون من هذه الأمراض.