



سازمان بهداشت ایران  
معاونت پژوهش و خدمات سلامت  
دفتر خدمات عمومی



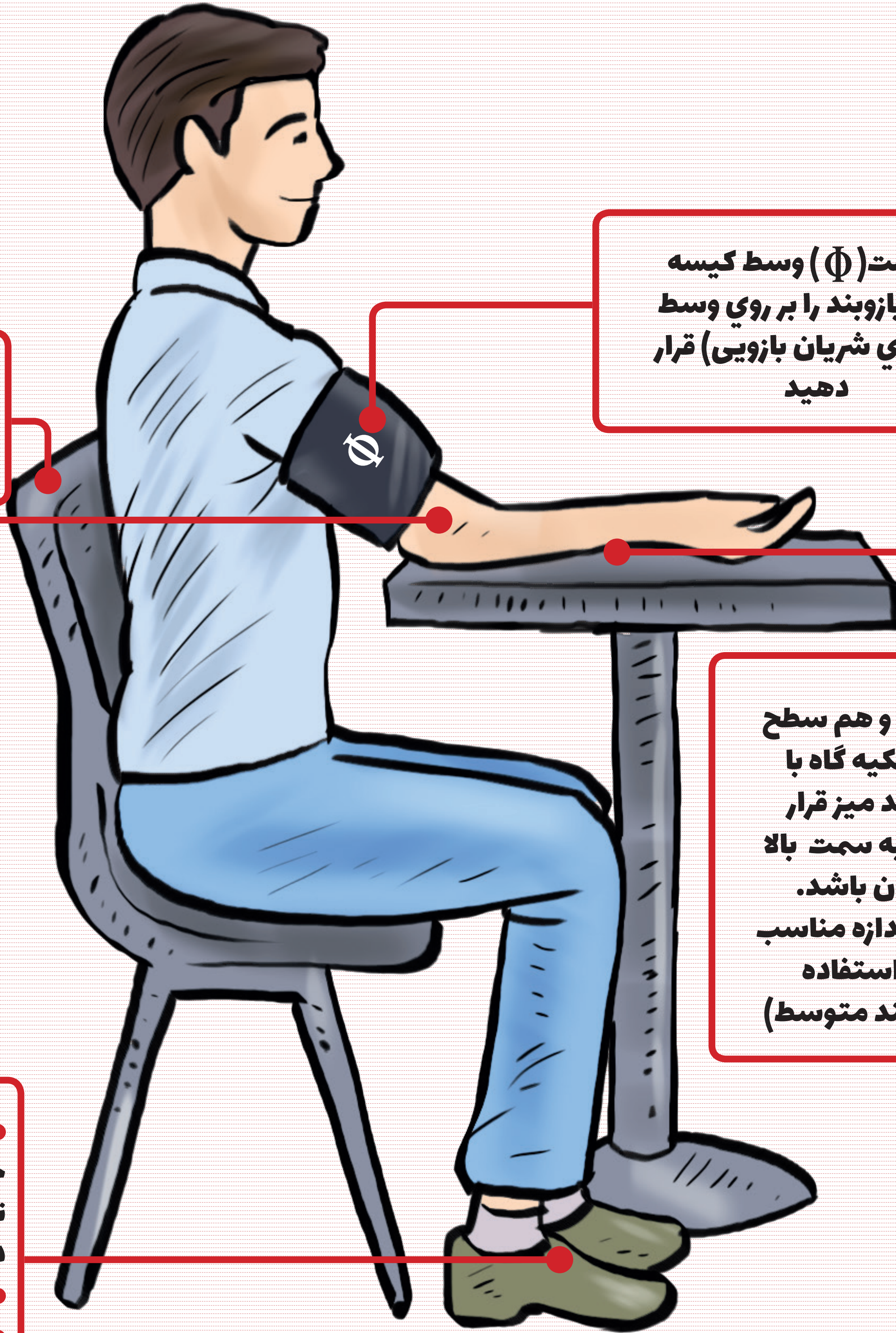
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری های غریزی و عفونی

**راز عمری طولانی تر:**  
**اندازه گیری دقیق**  
**فشار خون و کنترل آن**

# شرایط قبل از اندازه گیری فشارخون

**روز جهانی**  
**فشارخون**  
World Hypertension  
Day  
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

• نیم ساعت قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن (چای، قهوه و ...) خودداری نمائید. بر روی صندلی بنشینید.



• علامت ( $\Phi$ ) وسط کیسه  
هوای بازوبند را بر روی وسط  
بازو (روی شریان بازویی) قرار  
دهید

• به پشت صندلی تکیه دهید  
قبل از اندازه گیری در حدود ۵  
دقیقه استراحت نمائید.

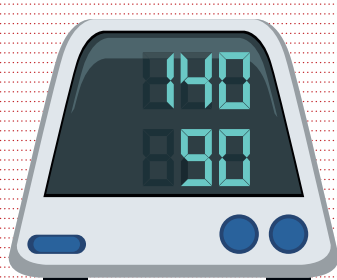
• توجه کنید لبه بازوبند  
۲ تا ۳ سانتیمتر  
بالای چین آرنج باشد.  
کاف باید بطور کامل  
و مناسب به دور بازو  
پیچیده شده باشد  
بطوریکه بتوانید دو  
انگشت خود را بین کاف  
و بازو قرار دهید.

• بازو را لخت کنید و هم سطح  
قلب بر روی یک تکیه گاه با  
سطح صاف مانند میز قرار  
دهید. کف دست به سمت بالا  
و به طرف خودتان باشد.  
• از یک بازوبند با اندازه مناسب  
دور بازوی خود استفاده  
کنید (معمولاً بازوبند متوسط)

• قبل و در حین اندازه گیری از  
حرکت دادن دست، حرف زدن،  
تکان خوردن و یا جابجا کردن  
دستگاه خودداری نمائید.  
• پاها را روی هم نگذارید  
• کف پاها را روی زمین مسطح یا  
یک تکیه گاه زیرپایی قرار دهید.

## فشارخون بالا

۱۴۰ و بیشتر



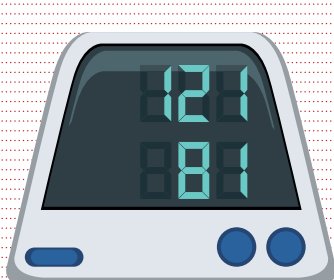
سیستول  
(میلی متر جیوه)

دیاستول  
(میلی متر جیوه)

به پزشک مراجعه کنید

## پیش فشارخون بالا

۱۲۰ تا ۱۳۹



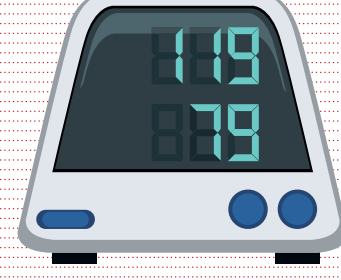
سیستول  
(میلی متر جیوه)

دیاستول  
(میلی متر جیوه)

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

## طبیعی

کمتر از ۱۲۰



سیستول  
(میلی متر جیوه)

دیاستول  
(میلی متر جیوه)

به حفظ شرایط ادامه دهید