

دفترچه ثبت فشار خون سالمند + جدول هشدارها

چاپ کنید و کنار فشارسنج بچسبانید؛ صبح قبل از دارو و شب، هر بار دو نوبت با میانگین

بخش ۱ – قواعد اندازه‌گیری صحیح (قبل از هر ثبت مرور کنید)

☐ ۳۰ دقیقه قبل: قهوه/چای و سیگار ممنوع، مثانه خالی

☐ ۵ دقیقه نشسته در آرامش؛ پاها روی زمین، پا به پا نینداخته

☐ بازو روی میز هم‌سطح قلب؛ کاف روی بازوی لخت، دو انگشت بالای آرنج

☐ هنگام اندازه‌گیری حرف نزنید

☐ دو نوبت با فاصله ۱ دقیقه؛ میانگین را ثبت کنید

☐ همیشه همان بازو و همان ساعات

بخش ۲ – جدول ثبت هفتگی

روز	صبح – ساعت	سیستولیک	دیاستولیک	نبض	شب – ساعت	سیستولیک	دیاستولیک	نبض	یادداشت (درد/بی‌خوابی/ استرس)
شنبه									
یکشنبه									
دوشنبه									
سه‌شنبه									
چهارشنبه									
پنجشنبه									
جمعه									

بخش ۳ – تفسیر اعداد (عمومی؛ هدف بیمار شما را پزشک تعیین می‌کند)

سیستولیک / دیاستولیک	تفسیر	اقدام
زیر ۹۰ / ۶۰	فشار پایین	استراحت + مایعات؛ تماس با پزشک؛ مراقب سرگیجه و زمین‌خوردن
۹۰-۱۲۰ / ۶۰-۸۰	مطلوب	ادامه ثبت منظم
۱۲۰-۱۳۹ / ۸۰-۸۹	مرزی	پایش بیشتر + رژیم کم‌نمک + گزارش به پزشک
۱۴۰-۱۵۹ / ۹۰-۹۹	مرحله ۱	ثبت روزانه + تماس با پزشک برای تنظیم دارو
۱۶۰-۱۷۹ / ۱۰۰-۱۰۹	مرحله ۲	تماس همان هفته + پایش دو بار در روز
۱۸۰+ با علامت	بحران فشاری	اورژانس ۱۱۵ فوری

اورژانسی – فوراً ۱۱۵: افتادگی صورت، ضعف یک طرف بدن، گفتار درهم (سکته مغزی) | درد/فشار قفسه سینه با تعریق سرد (قلبی) | سردرد ناگهانی
با تری دید و فشار ۱۸۰+ (بحران فشاری).

یادآوری دارو: داروی فشار را سر ساعت ثابت بدهید؛ اگر بیمار دارو را نخورد یا بالا آورد، در جدول یادداشت بنویسید – این اطلاعات برای پزشک طلایی است. هرگز با دیدن عدد بالا، دوز را خودسرانه دوبرابر نکنید.

سرویس دوره‌ای کنترل فشار و پایش داروی سالمند در کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com – فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت

tel: 09127670764 | hilahealth.com

هیلا هلت | خدمات پرستاری و پزشکی در منزل کرج و البرز