

بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

• گروه های هدف

- تمام افراد ۳۰ سال و بالاتر ایرانی ساکن در کشور
- فردی است که تاریخ تولد او کمتر از ۱۳۶۸/۳/۱۷ باشد و در تاریخ مقرر به پایگاه های ارزیابی طرح ملی ارزیابی مراجعه کند.
- بیماران کلیوی در هر سنی
- منظور از بیماران کلیوی تمام افرادی است که در هر سنی بنا به تشخیص پزشک مبتلا به نارسائی کلیه شناخته شده اند.
- زنان باردار:
- منظور از خانم های باردار کلیه خانم های باردار در هر سنی و در هر زمان از دوران بارداری است.

• زمان اجرای ارزیابی

- از تاریخ ۹۸/۳/۱۷ الی ۹۸/۴/۱۵ در دو مرحله
- مرحله آموزش و اطلاع رسانی از ۱۳۹۸/۲/۲۸ تا پایان برنامه
- مرحله غربالگری از ۱۳۹۸/۳/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۴/۱۵
- ادامه طرح ارزیابی و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا در شبکه های بهداشتی درمانی در قالب برنامه خطرسنجی قلبی عروقی (برنامه ایراپن)
- ادامه پیگیری و مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا در شبکه های بهداشتی درمانی در قالب برنامه خطرسنجی قلبی عروقی (برنامه ایراپن)

روش اجرا

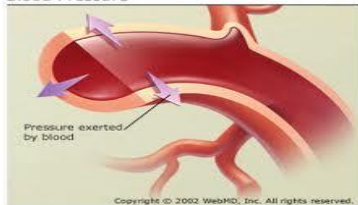
- کاملاً Paperless
- از طریق درگاه یا وب سایتی که معرفی می شود که بصورت خود اظهاری یا در پایگاه های برپاشده اطلاعات وارد می گردد
- از طریق تبی که در سامانه سیب به عنوان بسیج کنترل فشار خون بارگزاری شده است
- تحویل مواد آموزشی متناسب به افراد سالم، پیش فشارخون بالا و بیماران مبتلا به فشار خون بالا توسط بهورزان، مراقبین سلامت، ماماها، سایر کارکنان بهداشتی درمانی و داوطلبین همکار
- خود ارزیابی (غیر حضوری) از طریق تکمیل پرسشنامه الکترونیک (رایانه، تلفن هوشمند) در وبسایت معرفی شده و خود اظهاری (ورود فرد با شناسه کاربری کد ملی و رمز عبور تاریخ تولد، اندازه گیری فشارخون توسط خود فرد، دریافت پیام ها و توصیه های آموزشی و دریافت پیام مراجعه فوری یا غیرفوری به پزشک مراکز خدمات جامع سلامت شهری یا روستایی) در افراد واجد شرایط
- ارجاع فوری یا غیر فوری افراد مشکوک و بیماران مبتلا به فشارخون بالا به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت یا پزشکان همکار و سایر مراکز همکار (توسط بهورزان، مراقبین سلامت، ماماها، سایر کارکنان بهداشتی درمانی و داوطلبین همکار)
- ارسال پیام های کوتاه اطلاع-رسانی و اعلام نتیجه بررسی فشارخون به افرادی که نیاز به مراجعه مجدد دارند (توسط هماهنگی با مخابرات)

معاونت بهداشت

روش اجرا

- **ارجاع فوری** بیماران مبتلا به فشارخون بالای با کنترل نامطلوب فشارخون (میانگین فشارخون دو نوبت اندازه گیری ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر) به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی یا شهری و سایر مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان همکار
- پذیرش موارد ارجاع شده و تکمیل خدمت تشخیص و درمان فشارخون بالا (خدمت شماره ۷۹۷۴) توسط پزشک در مراکز خدمات جامع سلامت و در صورت تشخیص قطعی، ثبت فرد به عنوان بیمار مبتلا به فشارخون بالا توسط پزشک در سامانه سیب
- ارجاع موارد نیازمند خدمات تخصصی به سطح ۲ طبق پروتکل اعلام شده از کارگروه درمان بر اساس پروتکل ابلاغی
- ثبت نتیجه بیماریابی توسط پزشکان همکار در بخش خصوصی یا سایر مراکز دولتی طبق برنامه ریزی کمیته اجرائی متعاقباً تعیین میگردد.

معاونت بهداشت



طبقه بندی فشار

فشارخون دیاستول (mmHg)		فشارخون سیستول (mmHg)	طبقه فشارخون
کمتر از ۶۰	و	کمتر از ۹۰	فشارخون پایین
کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)	یا	کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	فشار خون طبیعی یا مطلوب
۸۰-۸۹	و یا	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون بالا
۹۰-۹۹	و یا	۱۴۰-۱۵۹	فشار خون بالا مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	و یا	۱۶۰ یا بیشتر	فشار خون بالا مرحله ۲
کمتر از ۹۰	و	۱۴۰ یا بیشتر	فشارخون سیستولی ایزوله (تنها)
۹۰ یا بیشتر	و	کمتر از ۱۴۰	فشارخون دیاستولی ایزوله (تنها)

طبقه بندی جدید فشارخون در افراد بزرگسال

BP Category	SBP		DBP
Normal	<120 mm Hg	and	<80 mm Hg
Elevated	120–129 mm Hg	and	<80 mm Hg
Hypertension			
Stage 1	130–139 mm Hg	or	80–89 mm Hg
Stage 2	≥140 mm Hg	or	≥90 mm Hg

*Individuals with SBP and DBP in 2 categories should be designated to the higher BP category.
BP indicates blood pressure (based on an average of ≥2 careful readings obtained on ≥2 occasions, as detailed in DBP, diastolic blood pressure; and SBP systolic blood pressure. (AHA)

شرایط اندازه گیری فشارخون

- پرسشگر باید:
- در ابتدا از **صحت** دستگاه فشارسنج مطمئن شوید. مانومتر نباید بیشتر از **یک متر** از اندازه گیرنده فشارخون فاصله داشته باشد.
- از فرد بخواهید بر روی صندلی **آرام** بنشیند.
- سوالات پرسشنامه را از وی بپرسید تا حدود **۵ دقیقه** استراحت قبل از اندازه گیری رعایت شود. از فرد در مورد عدم مصرف مواد غذایی و چای و قهوه از **نیم ساعت قبل**، خالی بودن مثانه، عدم مصرف دخانیات و عدم فعالیت بدنی شدید سوال کند.
- فشارخون باید از **دست راست و نشسته** اندازه گیری شود.
- فرد باید **بدون حرکت و در وضعیت آرام** و بدون انقباض عضلات باشد.
- زیر **پاها باید روی زمین** یا یک سطح محکم قرار گیرند و تکیه گاه داشته باشد و روی هم نباشند.
- دست راست فرد را تا **سطح قلب** او بالا ببرید و بطور راحت روی میز اندازه گیری بگذارید. **دست فرد نباید خم باشد و مشت نکند و آویزان نباشد**. بازویی که فشار خون در آن اندازه گیری می شود باید تا شانه لخت باشد و **آستین بایستی نازک و به اندازه کافی گشاد باشد** تا روی بازو فشار نیابد. اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را در آورد.
- هوای درون بازوبند را خالی کند. لبه پایینی بازوبند را **۲-۳ سانتیمتر** بالاتر از نقطه ضربان شریان بازویی (گودی یا چین آرنج) با فضای کافی قرار گرفتن یک انگشت زیر بازوبند، ببندد. در **حین اندازه گیری فرد و گیرنده فشارخون باید آرام و بی حرکت** باشند.

شرایط اندازه گیری فشارخون

- در دستگاههای فشارسنج غیر الکترونیک لبه های انتهایی دو طرف گوشی را به شکل مورب و به سمت جلو در گوش قرار دهد.
- صفحه دیافراگم را با فشار کم روی شریان بازویی در محل داخلی گودی یا چین آرنج با فشار کم قرار دهید. برای جلوگیری از صداهای تداخل کننده، لبه گوشی نباید با لباس، بازوبند یا لوله های لاستیکی تماس یابد. از ایجاد ضربه های خارجی و نابجا به گوشی در حین تخلیه هوای بازوبند پرهیزد.
- پیچ پمپ را ببندد و به سرعت بازوبند را تا ۳۰ میلی متر جیوه بالاتر از مقدار فشار خون سیستولی که با نبض بدست آمده است، باد کند و سپس هوای کاف را با سرعت ۲-۳ میلی متر جیوه در ثانیه خالی کند تا صداهای ضربه ای کورتکوف براحتی شنیده شود.
- پس از آن پیچ تنظیم هوا را تغییر ندهد. همانطور که هوا از کاف خارج می شود کم کم صداهای کورتکوف را می شنود. بدقت به اولین صدا گوش دهد، مقدار فشار خون را به عنوان فشار خون سیستول مشخص کند و اجازه دهد کاف به تخلیه هوا ادامه دهد تا دیگر صدای واضحی شنیده نشود یا کاملاً قطع شود. این عدد همان مقدار فشار خون دیاستول است.
- سپس هوای بازوبند باید به سرعت و کاملاً تخلیه شود.

شرایط اندازه گیری فشار خون

- در صورتی که هم فشار خون سیستول فرد کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و هم فشار خون دیاستول کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد، چون فشارخون در حد طبیعی است نیاز به اندازه گیری مجدد نمی باشد.
- اگر یا فشار خون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، ۱ الی ۲ دقیقه بعد از استراحت فرد یا ۵ الی ۶ ثانیه بالا نگهداشتن دست راست فرد، مجدداً فشار خون را از همان دست اندازه گیری کنید.
- محاسبه میانگین توسط نرم افزار انجام می شود. اگر نیازی به اندازه گیری مجدد نیست، بازوبند دستگاه را از دور بازوی فرد باز کند.
- فقط در صورت وجود مشکل در اندازه گیری دست راست یا طراحی دستگاه فشارسنج برای دست چپ، می توان از دست چپ اندازه گیری انجام داد.
- در زنان باردار اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته (در شرایط خاص دراز کشیده به پهلو چپ) انجام می شود.

معاونت بهداشت

پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا- سال ۱۳۹۸

شهرستان:

دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی:

استان:

کد تیم پرسشگری:

کد منطقه شهری:

روستایی

منطقه: شهری

نوع محل ارزیابی:

خانه بهداشت

پایگاه سلامت

مرکز خدمات جامع سلامت

درمانگاه

بیمارستان

مرکز سلامت کارگری

خانه سلامت کارگری

محل کار دولتی

محل کار خصوصی

سایر:

نام ببرید:

نام محل ارزیابی:

نام فرد:

نام خانوادگی:

جنس:

مرد

زن

تاریخ تولد:

کدملی (الزامی):

نام پدر:

تلفن همراه (الزامی):

اگر مراجعه کننده خانم است، آیا در حال حاضر باردار هستید؟

اگر بله، هفته چندم است؟ قبل از هفته بیستم

پس از هفته بیستم

بر اساس تشخیص پزشک سابقه کدامیک از موارد زیر را دارید؟

آیا در حال حاضر به بیماری نارسایی کلیوی مبتلا هستید؟

آیا در حال حاضر به بیماری فشارخون بالا مبتلا هستید؟

آیا برای بیماری فشارخون بالا، تحت درمان دارویی هستید؟

آیا در حال حاضر به بیماری دیابت مبتلا هستید؟

آیا سابقه سکته قلبی دارید؟

آیا سابقه سکته مغزی دارید؟

فشارخون را اندازه گیری کنید:

فشارخون سیستولیک (نوبت اول با گوشی)

فشارخون سیستولیک (نوبت دوم با گوشی)

فشارخون سیستولیک (میانگین)

فشارخون دیاستولیک (نوبت اول با گوشی)

فشارخون دیاستولیک (نوبت دوم با گوشی)

فشارخون دیاستولیک (میانگین)

تحویل برگه ارجاع فوری

مشکوک به فشارخون بالا

بیمار با کنترل مطلوب فشارخون

بیمار با کنترل نامطلوب فشارخون

نتیجه بررسی پزشک: سالم

نام و نام خانوادگی پرسشگر:

اقدامات بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی

بر اساس پاسخ ها و نتیجه اندازه گیری فشارخون اقدامات زیر انجام می شود و در پرسشنامه ثبت می گردد:

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا و فشارخون وی کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه باشد، ضمن آموزش اصلاح شیوه زندگی ناسالم، مطالب و برگه های آموزشی را نیز به بیمار تحویل دهید.

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باشد، اگر فشارخون وی $140/90$ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، به عنوان بیمار با کنترل نامطلوب فشارخون به فرد توصیه شود داروهای خود را بطور منظم مصرف کند و برای بررسی بیشتر، حتماً "طی هفته آینده" به پزشک خانواده خود مراجعه کند (ارجاع غیرفوری). هم چنین ضمن آموزش اصلاح شیوه زندگی، مطالب و برگه های آموزشی مخصوص بیمار را به وی تحویل دهید.

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا نباشد، ولی میانگین فشارخون دو نوبت وی $140/90$ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، ضمن آموزش اصلاح شیوه زندگی و تحویل مطالب و برگه های آموزشی مخصوص به عنوان فرد مشکوک به فشارخون بالا به بیمار توصیه کنید، برای بررسی بیشتر و تعیین ابتلاء به بیماری فشارخون بالا حتماً "طی هفته آینده" به پزشک خانواده خود مراجعه کند (ارجاع غیرفوری).

معاونت بهداشت

اقدامات بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا نباشد و فشارخون نوبت اول یا میانگین وی کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد، به عنوان یک فرد سالم از نظر بیماری فشارخون بالا باید تحت آموزش حفظ شیوه زندگی سالم یا اصلاح شیوه زندگی ناسالم قرار گیرد.
- اگر فشارخون وی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد به وی توصیه شود، هر سال یک بار برای اندازه گیری فشارخون به پزشک خانواده خود مراجعه کند.
- اگر فشارخون وی بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه باشد، به وی توصیه شود، چون احتمال بروز بیماری فشارخون در وی بیشتر است، طی ۴ تا ۶ هفته دیگر به پزشک مراجعه کند و اگر در همین وضعیت بود، در هر مراجعه به پزشک خانواده درخواست کند فشارخون وی اندازه گیری شود یا حداکثر سالانه به وی مراجعه کند.
- اگر فشارخون فرد ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد به عنوان بیمار با فشارخون اورژانسی به وی توصیه شود تا هرچه سریع تر (در اولین فرصت طی ۲۴ ساعت) به پزشک نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند (ارجاع فوری).

معاونت بهداشت

اقدامات بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی

نکات مورد توجه:

- از آنجا که **ثبت کد ملی** ضروری است، در صورتی که فرد کد ملی خود را نمی داند، باید مجدداً با همراه داشتن کارت ملی مراجعه کند.
- برای اعلام نتایج غربالگری از طریق پیام کوتاه، **ثبت تلفن همراه ضروری** است.
- **اندازه گیری فشارخون** خانم ها توسط پرسشگر زن و اندازه گیری آقایان توسط پرسشگر مرد انجام شود.
- در **زنان باردار** اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته (در شرایط خاص دراز کشیده به پهلو چپ) انجام می شود.
- اقدامات در **زنان باردار** و افراد معمولی مشابه است. یعنی در صورتی که میانگین **فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر** باشد، باید به پزشک ارجاع شوند.
- اطلاع رسانی برای رعایت **شرایط قبل از اندازه گیری فشارخون** از طریق ارسال پیام کوتاه به تلفن همراه و نصب پلاکارد انجام خواهد شد.

معاونت بهداشت

اقدامات بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی

نکات مورد توجه:

- در صورتی که **فشار خون دیاستول** شنیده نشود، بهتر است اندازه گیری تکرار شود و درنهایت اگر شنیده نشد عدد ۹۹۹ گذاشته شود.
- مقدار **فشار خون دیاستول** بایستی بر حسب مقداری که در مرحله ۵ صداهای کورتکوف بدست می آید، ثبت شود. اما گاهی در بعضی از افراد صداهای مرحله ۴ قبل از کاهش و قطع صدا مدت زیادی ادامه می یابند و در این وضعیت می مانند، در نتیجه در این افراد باید مقدار **مرحله ۴ صداهای کورتکوف** یادداشت گردد. (دستورالعمل ارسال می گردد)
- در بعضی از بیماری ها مانند پرکاری تیروئید یا نارسایی آئورت و افراد سالمند نیز حتی وقتی هوای بازوبند تا فشار صفر میلی متر جیوه تخلیه شده است، هم چنان صداهای کورتکوف قابل شنیدن (مرحله ۴ کورتکوف طولانی یا مرحله ۵) است. به این وضعیت **سیستول دائمی** می گویند. در این شرایط، فشار دیاستول باید بر حسب مقدار **مرحله ۴ صدای کورتکوف** یادداشت شود.
- از **گرد کردن اعداد** فشارخون خودداری شود.
- دستگاههای فشارسنج **هفته ای یکبار کالیبره** شوند سلامت گوشی و دستگاه هر روز بررسی شود.

اقدامات بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی

نکات مورد توجه (شرایط خاص):

- اگر اختلاف اندازه گیری اول و دوم بیش از ۵ میلی متر جیوه بود، اندازه گیری بیشتری را با رعایت فاصله زمانی تکرار شود و میانگین چند نوبت محاسبه گردد.
- در اولین مراجعه باید فشار خون از هر دو دست اندازه گیری و فشارخون دستی که بالاتر است ثبت شود.
- در بیمارانی که داروهای پایین آورنده فشار خون مصرف می کنند زمان مطلوب برای اندازه گیری و کنترل فشارخون بستگی به زمان بندی مصرف داروها دارد.
- در افراد پیر فشارخون باید در هر دو دست اندازه گیری شود. اگر دو فشارخون متفاوت بود، مقدار فشارخونی که بالاتر است در نظر بگیرد.
- در بعضی شرایط خاص بالینی ممکن است اندازه گیری فشار خون یا تفسیر آن مشکل شود. در مواردی که آریتمی (نامنظمی ضربان قلب) وجود دارد، بهتر است برای این افراد از فشارسنج دیجیتالی استفاده نشود.
- فردی که قطر بازوی او بزرگ است نیاز به بازوبندی دارد که بقدر کافی بازو را پوشش دهد، در غیر اینصورت فشار کافی روی شریان بازویی وارد نمی شود. اگر بازوبند متناسب با دور بازوی فرد در دسترس نبود، بهتر است بازوبند را روی ساعد و گوشی را روی شریان مچ قرار دهید. باید مراقب باشید که ساعد هم سطح قلب باشد. اگر ساعد پایین تر از سطح قلب باشد، با توجه به افزایش نیروی هیدروستاتیک یک افزایش کاذب در فشار خون رخ می دهد.

بسمه تعالی
بسیج ملی کنترل فشار خون بالا - سال ۱۳۹۸
فرم ارجاع به پزشک

☐

غیرفوری

☐

فوری

مرکز خدمات جامع سلامت:

با سلام

خانم/آقای که در " بسیج ملی کنترل فشار خون بالا " به خانه/پایگاه

سلامت/مرکز ارزیابی مراجعه کرده و در بررسی انجام گرفته دارای

فشارخون بالا (..... میلی متر جیوه) می-باشد، جهت بررسی به آن مرکز معرفی می-گردند.

نام و نام خانوادگی پرسشگر:

تاریخ و امضا:

معاونت بهداشت

پیامی که قبل از اندازه گیری فشارخون باید از طریق رسانه های همگانی یا پیامک اعلام شود:

- افرادی که فشارخون آن ها اندازه گیری می شود قبل از اندازه گیری فشارخون باید شرایط زیر را رعایت کنند:
- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون:
 - از مصرف کافئین (قهوه و چای) و الکل و مصرف محصولات دخانی خودداری کنند.
 - فعالیت بدنی شدید انجام ندهند.
 - ناشتا نباشند.
 - قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه آن ها خالی باشد.
 - به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنند و صحبت نکنند.

