



برخی از دستگاه‌های اندازه‌گیری خانگی فشار خون دقیق نیستند

پزشکان معمولاً به مبتلایان به بیماری پرفشاری خون توصیه می‌کنند که فشار خون‌شان را در خانه اندازه بگیرند، اما بررسی‌ها نشانه می‌دهند که دستگاه‌های خانگی اندازه‌گیری فشار خون آنقدرها هم دقیق نیستند.

همشهری آنلاین: پزشکان معمولاً به مبتلایان به بیماری پرفشاری خون توصیه می‌کنند که فشار خون‌شان را در خانه اندازه بگیرند، اما بررسی‌ها نشانه می‌دهند که دستگاه‌های خانگی اندازه‌گیری فشار خون آنقدرها هم دقیق نیستند.

کارشناسان به طور فزاینده‌ای اکنون به افراد دارای فشار خون بالا توصیه می‌کنند که فشار خون‌شان را به طور منظم در خانه اندازه‌گیری کنند. انجام این کار به این افراد امکان می‌دهد که در فاصله ویزیت‌های مطبی برداشتی کلی از اندازه فشار خون خود داشته باشند، و همچنین انگیزه بیشتری برای مراقبت بیشتر از سلامت‌شان پیدا کنند. این کار همچنین به پزشکان کمک می‌کند که بتوانند با سرعت تنظیمات لازم بر روی داروی فرد را انجام دهند تا فشار خون او را در محدوده سالم نگهدارند.

اما بررسی که اخیراً نتایج آن در اجلاس سالانه جامعه متخصصان کلیه آمریکا اعلام شد، نشان می‌دهد که پایشگرهای خانگی فشار خون همیشه آنچنان که باید دقیق نیستند.

دکتر سوافیل هیرم، متخصص کلیه در بیمارستان اوتاوا در کانادا می‌گوید: «پایشگرهای خانگی فشار خون بسته به آستانه دقت مورد استفاده ممکن است در ۵ تا ۱۵ درصد از بیماران نادقیق باشند.»

این اندازه‌گیری‌های نادقیق، با توجه که بسیاری از پزشکان دست کم تا حدی بر اندازه‌گیری‌های خانگی برای هدایت درمان فرد متکی هستند، ممکن است به مصرف بیش از حد کم یا زیاد داروهای فشار خون بینجامد.

دکتر هیرم می‌گوید: «ما در این مسیر پیش می‌رویم که از افراد بخواهیم خودشان فشارخون‌شان را در خانه اندازه بگیرند. ما می‌خواهیم بیماران را توانمند کنیم، اما در عین حال می‌خواهیم این اندازه‌گیری‌ها تا حد امکان دقیق باشند.»

دکتر هیرم می‌گوید که این یافته از یک برنامه آموزش افراد دارای بیماری کلیوی درباره چگونگی استفاده از پایشگرهای خانگی فشار خون به دست آمده است. امروزه فشار خون درمان‌نشده یا به حد کافی درمان‌نشده علت اصلی بیماری کلیوی است و در ایجاد عوارض آن هم نقش دارد.

پژوهشگران از آغاز سال ۲۰۱۱ از این بیماران خواسته بودند تا تجهیزات پایش خانگی فشار خون خود را به کلینیک کلیه در بیمارستان اوتاوا بیاورند تا از لحاظ دقت با یک وسیله استاندارد مطبی مقایسه شوند.

دکتر هیرم می‌گوید: «من از اینکه برخی از این دستگاه‌ها چقدر نادقیق هستند، حیرت کردم. آنها گاهی ۱۵ تا ۲۰ میلی‌متر فشار خون را نادرست نشان می‌دادند.»

دکتر هیرم و همکارانش برای این بررسی در مجموع سوابق فشار خون ۲۱۰ بیمار این کلینیک را گردآوری کردند. فشار خون سیستولی یا حداکثر- ۳۰ درصد آنها- ۵ میلی‌متر جیوه یا بیشتر با اندازه‌گیری مرجع مطبی متفاوت بود. فشار خون دیاستولی یا حداقل آنها نیز به طور مشابهی نادقیق بود.

دکتر هیرم می‌گوید: «فشار خون یک بیمار ۲۱ میلی‌متر جیوه با اندازه‌گیری استاندارد تفاوت داشت.»

این حقیقت که اندازه‌گیری‌های فشار خون این گوناگونی‌ها را نشان دهند، جای تعجب ندارد. فشار خون در طول روز نوسانات زیادی می‌کند. عموماً پایین‌ترین میزان فشار خون در بامداد پس از بلند شدن فرد از خواب ثبت می‌شود، و بعد فشار خون به تدریج بالا می‌رود. فشار خون به طور پویایی تحت تاثیر حرکات جسمی، غذا خوردن و خلق و خوی فرد قرار می‌گیرد.

دکتر کریستین راف، متخصص قلب در بیمارستان بریگهام و زنان وابسته به دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: «فشار خون حتی اگر روش دقیق اندازه‌گیری شود، متغیر است. برای اینکه ارزیابی دقیق‌تری از فشار خون به دست آید، افراد، جدا از پایشگر فشار خونی که به کار می‌برند، باید چند بار فشار خون‌شان را اندازه بگیرند و میانگین اعداد به دست آمده را محاسبه کنند.»

دکتر راف قویا حامی استفاده از پایش خانگی برای کمک به نگهداشت فشار خون در محدوده سالم است. «پایش خانگی به بیماران و پزشکانشان اجازه می‌دهد تا با همکاری یکدیگر فشار خون بالا را به شکلی سریع‌تر به درمان فشار خون بالا بپردازند و آن را به حد مطلوب برسانند.»

دکتر راف می‌گوید که پیش از شروع اندازه‌گیری روتین فشار خون در خانه، باید دستگاه‌تان را به مطب دکترتان ببرید تا با یک دستگاه دقیق و شناخته‌شده مقایسه شود. نتایج بررسی اوتوا نشان می‌دهد که چرا این واریسی در مطب اینقدر اهمیت دارد. همچنین تکرار این واریسی در هر سال ایده خوبی است.

بهترین وسیله اندازه‌گیری برای اغلب افراد وسیله‌ای است که به طور خودکار یک کاف بازویی را باد می‌کند و نمایشگر دیجیتال آن آنقدر بزرگ است که به سادگی می‌توان نتایج را بر روی آن خواند.

برای اینکه دقیق‌ترین اندازه‌گیری فشار خون را در خانه انجام دهید، این نکات را رعایت کنید:

از نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و کشیدن سیگار در طول ۳۰ دقیقه پیش از اندازه‌گیری پرهیز کنید.

پنج دقیقه به آرامی در حالیکه تکیه داده‌اید و پاهای‌تان روی زمین قرار دارد، بنشینید.

هنگامی که فشار خون‌تان را اندازه می‌گیرید، بازوی‌تان را روی جایی بگذارید، به طوری که آرنج‌تان در سطح قلب‌تان قرار گیرد.

آستین‌تان را کاملاً بالا ببرید و کاف را روی پوست برهنه ببندید.

فشار خون را با توجه به دستورالعمل دستگاه‌تان اندازه بگیرید. کاف خالی‌شده را در جای خود باقی بگذارید، یک دقیقه صبر کنید و بعد اندازه‌گیری دوم را انجام دهید. اگر نتایج نزدیک به هم بودند، از آن دو میانگین بگیرید، و گرنه یک بار دیگر فشار خون‌تان را اندازه بگیرید و از سه بار خوانش میانگین بگیرید.

اگر دستگاه فشار خون بسیار بالایی را نشان داد، زیاد نگران نشوید. چند دقیقه‌ای خودتان را در حالت آرامش عضلانی قرار دهید و دوباره فشار خونتان را اندازه بگیرید.

اندازه‌های فشار خون و زمانی از روز که فشار خون را اندازه گرفته‌اید، ثبت کنید.