💚خب ببین تو کنترل فشارخون🤔

🌟اگه 130/80 کمتر باشد کلا نرمال هست و نیازی به پیگیری و چک مجدد و کنترل در منزل نداره 🤝 #جوانه

🌟اگر ببین 130/80 تا 159/99 باشد، یک هفته در منزل دوبار در روز(صبح و شب و هر بارم دوبار به فاصله یک دقیقه) اندازه گیری میکنی و اگر

🌟میانگین فشارخون ها از 135/85 کمتر باشه نرماله و اگه بیشتر باشه تشخیص فشارخون داده می‌شود 🙌🏻 #جوانه

🌟نکته: اگه بیمار نتونه فشارخون رو در منزل کنترل کنه از هولتر مانیتورینگ استفاده میکنیم(۲۴ساعته): #جوانه

🌟و اگر بالای 130/80 باشد تشخیص فشارخون قطعی خواهد بود

🌟نکته: در صورت عدم استفاده هولتر مانیتورینگ باید فشارخون در مطب 3 نوبت به فاصله ۲ الی ۳ روز انجام بشه 👍🏻 #جوانه

🌟در این صورت اگه فشارخون بالای 140/90 بود بیمار دارای فشارخون خواهد بود #جوانه

🌟نکته: اگر فشارخون بالای 160/100 بود اول باید آسیب به ارگان های داخلی بررسی شود💪🏻

#جوانه

نکته : white coat Bp : زمانی گفته می‌شود که فشارخون بیمار در مطب خییلی بالا و در منزل نرماله که باید با هولتر مانیتورینگ بررسی بشه😁

#جوانه

نکته: masked Bp : زمانی که فشارخون در منزل خیلی بالا ولی در مطب نرمال است که باید با هولتر مانیتورینگ بررسی بشه😁

#جوانه