



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

پویش ملی غربالگری دیابت و فشارخون بالا
سال ۱۴۰۲



۱۴۰۲/۸/۲۰ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۱۵

۱- عنوان برنامه : پویش ملی غربالگری دیابت و پرفشاری خون برای ارتقای برنامه سلامت خانواده

۲- اهداف برنامه:

- افزایش نسبی شناسایی و شروع مراقبت و درمان در بیماران مبتلا به دیابت و پرفشاری خون در کشور
- افزایش آگاهی جامعه نسبت به عوامل خطر، پیامدها و اهمیت تشخیص زودرس و کنترل دیابت و پرفشاری خون

اهداف اختصاصی :

- ۱- اندازه گیری فشارخون افراد ۱۸ سال و بالاتر به میزان ۷۰٪
- ۲- شناسایی افراد با احتمال ابتلا به فشارخون بالا به میزان ۱۰٪ افراد شناسایی شده
- ۳- افزایش نسبی مراقبت فشارخون در بیماران ثبت شده در سیستم به میزان ۵۰٪
- ۴- افزایش نسبی آگاهی افراد ۱۸ سال و بالاتر در خصوص پیشگیری و کنترل پرفشاری خون و دیابت به میزان ۱۰٪ پایه
- ۵- اندازه گیری قندخون افراد ۱۸ سال و بالاتر دارای حداقل یک عامل خطر و افراد بالای ۴۰ سال به میزان ۷۰٪
- ۶- شناسایی افراد با احتمال ابتلا به دیابت به میزان ۵ درصد افراد غربالگری شده
- ۷- افزایش نسبی مراقبت دیابت در بیماران ثبت شده در سیستم به میزان ۵۰٪
- ۸- شناسایی افراد در وضعیت پیش دیابت تقریباً ۵٪
- ۹- افزایش نسبی مراقبت بیماران پیش دیابتی ثبت شده به میزان ۷۰٪

۳- گروه هدف برنامه :

کلیه افراد ۱۸ سال و بالاتر ایرانی ساکن در کشور و بانوان باردار در همه گروه های سنی

۴- زمان اجرای طرح

- از تاریخ ۱۴۰۲/۸/۱ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۱۵ ، اجرای طرح اصلی
- ادامه طرح غربالگری و شناسایی بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون بالا با انجام مراقبت خطر سنجی

- ادامه پیگیری و مراقبت بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون بالا با انجام مراقبت خطر سنجی

۵-نظام جمع آوری اطلاعات

جمع آوری اطلاعات در این مطالعه به دو طریق زیر انجام میگردد:

- حضوری :

- تکمیل پرسشنامه با مصاحبه حضوری
- اندازه گیری فشارخون و قند خون
- ثبت داده ها در نرم افزار (ثبت در زمان پرسشگری در مراکز که امکانات رایانه ای دارند، ثبت بعد از پرسشگری در سایر مراکز

-آنلاین:

- پرسشنامه آگاهی از طریق پرس لاین

۶-نحوه اجراء

- فراخوان و اطلاع رسانی همگانی
- پذیرش افراد گروه هدف در مراکز و پایگاههای تحت پوشش
- اعزام تیم های غربالگری به سازمان های دولتی
- برپایی ایستگاه های غربالگری سیار
- تکمیل پرسشنامه غربالگری (فرم خطی) :

- در مراکز و پایگاه بصورت آنلاین در سامانه Op.salamat.behdasht.gov

- در ایستگاه های سیار و سازمانها که دسترسی به سامانه نیست پرسشنامه بصورت دستی پر شده و سپس در اسرع وقت در سامانه وارد می گردد.

- اندازه گیری فشار خون و BMI

- انجام آزمایش قندخون جهت افراد ۴۰-۱۸ سال دارای یک عامل خطر در مرکز و پایگاه

عوامل خطر :

- ۱- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- ۲- افراد با سابقه خانوادگی دیابت
- ۳- افراد با سابقه فشار خون بالا
- ۴- افراد کم تحرک
- ۵- افرادی که در این غربالگری فشار خون مساوی و یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ دارند
- ۶- خانمهای با سابقه دیابت باردای

- تحویل مواد آموزشی به افراد سالم، مشکوک به فشارخون بالا و دیابت و بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا دیابت
- تکمیل و تحویل فرم ارجاع فوری به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت به افراد مشکوک و بیماران مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا
- تکمیل فرم سر جمع در پایان هفته و گزارش به واحد غیر واگیر
-

۷- نحوه اندازه گیری فشارخون :

- ۱- پرسش در مورد رعایت شرایط قبل از اندازه گیری فشارخون
- ۲- از فرد معاینه شونده خواسته شود ۵ دقیقه آرام بنشیند. (در طی این زمان می توان سوالات پرسشنامه را تکمیل کرد)
- ۳- اندازه گیری فشارخون از طریق نبض (لمس)
- ۴- اندازه گیری فشارخون نوبت اول از طریق گوشی
- ۵- اندازه گیری فشارخون نوبت دوم از طریق گوشی در صورتی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر است.
- ۶- محاسبه میانگین فشارخون دو نوبت آخر

۸- اقدامات جهت فشار خون (بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی)

طبقه بندی	میزان فشار خون	اقدام
فرد با سابقه فشار خون بالا	فشار خون کمتر از ۱۴۰/۹۰	چون فشار خون بیمار کنترل شده نیاز به ارجاع نیست ولی به عنوان بیمار مبتلا به فشار خون جهت مراقبت ماهانه و سه ماهه به مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی معرفی گردد (ارجاع و پیگیری)
	فشار خون ۱۴۰/۹۰ تا ۱۸۰/۱۱۰	توصیه به مصرف منظم داروها و ظرف ۲ هفته آینده به مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه نماید
	فشار خون سیستول ۱۸۰/۱۱۰ تا ۲۲۰/۱۲۰ باشد	توصیه به مصرف منظم داروها و در کمتر از ۲۴ ساعت به پزشک نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه نماید
	فشار خون بحرانی : فشار خون سیستول ۲۲۰ mmHg و بیشتر یا فشار خون دیاستول ۱۲۰ mmHg و بیشتر باشد	فوراً به بیمارستان اعزام یا با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل گردد
فرد بدون سابقه فشار خون بالا	فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۴۰/۹۰	فرد در وضعیت پیش فشار خون بالا بوده مراجعه یکسال بعد جهت ارزیابی فشار خون و یا خطر سنجی قلبی عروقی + آموزش شیوه زندگی سالم صورت گیرد
	فشار خون بین ۱۴۰/۹۰ و بیشتر	فرد مشکوک به بیماری فشار خون بالا محسوب شده و توصیه به مراجعه به پزشک جهت بررسی بیشتر و تعیین ابتلا به بیماری فشار خون بالاصورت گیرد
موارد ارجاع فوری	*چه فرد سابقه فشار خون بالا داشته باشد چه بدون سابقه باشد در صورتی که فشار خون بالای ۱۸۰/۱۱۰ تا ۲۲۰/۱۲۰ داشته باشد ارجاع فوری به پزشک گردد. *در صورتیکه فشار خون بالای ۲۲۰/۱۲۰ و بالاتر باشد فشار خون بحرانی محسوب شده و لازم است فوراً به بیمارستان اعزام و یا با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل گردد.	

نکات مورد توجه :

- در زنان باردار اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته یا درازکشیده به پهلوی 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.
- غربالگری فشارخون و دیابت همراه هم انجام میشود ولی مداخلات مرتبط با هر یک از این دو وضعیت مستقل پیگیری میگردد.

۹- غربالگری دیابت

- اگر فرد دارای اضافه وزن باشد یا مبتلا به چاقی است و یا سابقه خانوادگی دیابت وجود دارد، سابقه فشارخون دارد یا در این غربالگری فشارخون ۱۴۰ روی ۹۰ یا بالاتر دارد و یا خانمی است که در بارداری قبلی تجربه دیابت بارداری را دارد و نهایتاً افراد کم تحرک در معرض خطر دیابت هستند و هر چه سن بیشتری داشته باشند میزان احتمال به دیابت بیشتر میگردد.
- برای این افراد و مادران باردار و افراد بالای ۴۰ سال آزمایش قند ناشتا درخواست کنید. اگر گلوکومتر در اختیار دارید با اندازه گیری قند ناشتا احتمال ابتلا به دیابت مشخص میگردد.
- نتیجه قند ناشتای بالای ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر برای بررسی بیشتر به آزمایشگاه ارجاع می گردد.
- افرادی که نتیجه آزمایش قند ناشتای وریدی (آزمایشگاهی) ۱۲۶ و بالاتر دارند را به پزشک ارجاع دهید. تکرار آزمایش در روز دیگری و بالاتر از ۱۲۶ بودن قند ناشتا مهر تاییدی بر ابتلا به دیابت است.

۱۰- اقدامات جهت دیابت (بعد از تکمیل پرسشنامه و اندازه گیری های جسمی)

طبقة بندى	میزان قند خون	اقدام
فرد با سابقه دیابت	میزان قند ناشتا با گلوکومتر ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر	فرد مبتلا به دیابت با کنترل نامطلوب بوده و جهت پیگیری های بیشتر به پزشک ارجاع گردد.
	میزان قند ناشتا ۷۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در آزمایش وریدی ۶ ماه گذشته	فرد مبتلا به دیابت با کنترل مطلوب بوده و توصیه میگردد برای ادامه مراقبتها به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نماید
فرد بدون سابقه دیابت	میزان قند ناشتا با گلوکومتر ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر	فرد مبتلا به دیابت طبقه بندی گردیده و پس از انجام آزمایش وریدی قند ناشتا لازم است جهت تشخیص قطعی به پزشک مراجعه نماید.
	میزان قند ناشتا با گلوکومتر بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر	فرد پره دیابت (اختلال قند ناشتا) طبقه بندی گردیده و اگر فرد ۳۰ سال و بالاتر بود خدمت مراقبت پره دیابت ارائه گردد
	میزان قند ناشتا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر در نتیجه آزمایش قند خون ناشتا در کمتر از ۶ ماه گذشته	فرد مشکوک به ابتلاء به دیابت طبقه بندی شده و لازم است جهت تشخیص قطعی به پزشک مراجعه کند
	میزان قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر در نتیجه آزمایش قند خون ناشتا در کمتر از ۶ ماه گذشته	فرد پره دیابت (اختلال قند ناشتا) طبقه بندی گردیده و اگر فرد ۳۰ سال و بالاتر بود خدمت مراقبت پره دیابت ارائه گردد

فرم ثبت اطلاعات "پرسشنامه بسیج ملی فشارخون"

اردیبهشت و خرداد سال ۱۳۹۸

دستورالعمل تکمیل پرسشنامه

بعد از مراجعه افراد واجد شرایط بررسی (افراد ۱۸ سال و بالاتر)، پرسشگران لازم است قبل از شروع پرسشگری قسمت بالای پرسشنامه را تکمیل نمایند.

سوالات کلی و شناسایی

- ۱- نام: نامی که در شناسنامه فرد ثبت شده است را در جلوی این سؤال درج کنید.
- ۲- نام خانوادگی: نام خانوادگی کامل که در شناسنامه فرد ثبت شده است را در جلوی این سؤال درج کنید.
- ۳- تاریخ تولد: تاریخ تولدی که در شناسنامه فرد ثبت شده است را در جلوی این سؤال درج کنید.
- ۴- کد ملی: شماره ملی را در این محل بطور کامل و دقیق ثبت کنید. نوشتن کد ملی الزامی است.
- ۵- تلفن همراه: ثبت شماره تلفن همراه برای پیگیری های بعدی الزامی است. شماره تماس تلفنی فرد یا یکی از آشنایان یا خویشان وی در این قسمت درج می شود. در صورتی که شماره متعلق به خود فرد نیست، حتماً نام و نسبت آن فرد در همین قسمت درج گردد.
- ۶- جنسیت فرد مورد مصاحبه در خانه مربوطه با ثبت مرد یا زن مشخص شود.
- ۷- "اگر مراجعه کننده خانم است، آیا در حال حاضر باردار است؟ اگر پاسخ مثبت است تیک زده شود"

سابقه بیماری

- ۸- "سابقه سکته قلبی"
- ۹- "سابقه سکته مغزی"
- ۱۰- "فشارخون بالا"
- ۱۱- "دیابت"
- ۱۲- آیا برای بیماری فشارخون بالا، تحت درمان دارویی هستید؟
- ۱۳- آیا برای بیماری دیابت، تحت درمان دارویی هستید؟

در ابتدا از فرد در خصوص سابقه حوادث قلبی عروقی همچون سکته قلبی یا سکته مغزی سؤال کنید و در فرم تیک بزنید. ابتلاء به بیماری های فشارخون بالا یا دیابت نیز پرسیده میشود در صورت پاسخ مثبت در خانه مناسب تیک بزنید. در صورت پاسخ مثبت و ابتلاء به بیماری فشارخون بالا و یا دیابت، از بیمار سؤال شود (سؤال ۱۲ و ۱۳) آیا برای این بیماری تحت درمان دارویی است و در حال حاضر دارو مصرف می کند. در صورت پاسخ مثبت در خانه

مناسب بلی ثبت گردد و اگر علیرغم بیماری و تجویز دارو پاسخ منفی است در خانه مناسب کلمه خیر درج گردد. اگر فرد سابقه دیابت و یا فشارخون ندارد نیز سیوالات دارویی پرسیده نمیشود و خانه مربوطه خالی میماند.

۱۴- فشارخون سیستمولیک نوبت اول

۱۵- فشارخون دیاستولیک نوبت اول

۱۶- فشارخون سیستمولیک نوبت دوم

۱۷- فشارخون دیاستولیک نوبت دوم

۱۸- فشارخون سیستمولیک میانگین نوبت اول و دوم

۱۹- فشارخون دیاستولیک میانگین نوبت اول و دوم

اندازه گیری فشار خون

در ابتدا باید مطمئن شد ابزار های اندازه گیری درست کار می کنند و می توان بخوبی از آن ها استفاده کرد. سپس اندازه گیری (طبق راهنمای اندازه گیری فشارخون) انجام می شود و نتایج آن در محل های مربوط به سوالات ۱۴ الی ۱۹ تکمیل می شود. سعی شود تا اندازه گیری بدقت انجام شود.

در این بررسی فشارخون باید از دست راست اندازه گیری شود در صورت وجود مشکلات جسمی از دست چپ استفاده می شود.

سنجش بار اول فشارخون با نبض: در ابتدا از فرد مراجعه کننده در مورد رعایت نکات اندازه گیری فشارخون پرسیده می شود و سپس با رعایت شرایط اندازه گیری فشارخون، برای تعیین حداکثر میزان پمپ دستگاه فشارسنج، فشارخون فرد از طریق لمس نبض دست اندازه گرفته شود.

سنجش بار اول فشارخون با گوشی: بعد از یک الی دو دقیقه بعد از استراحت فرد یا ۵ الی ۶ ثانیه بالا نگهداشتن دست راست فرد، فشارخون نوبت اول با استفاده از گوشی اندازه گیری شود. در صورتی که هم فشارخون سیستمولیک فرد کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و هم فشارخون دیاستولیک کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد، چون فشارخون در حد طبیعی است نیاز به اندازه گیری مجدد نمی باشد و مقدار آن بر حسب سیستمول و دیاستول و میلی متر جیوه در قسمت پاسخ های این سوال ثبت گردد.

سنجش بار دوم فشارخون با استفاده از گوشی: بعد از ثبت فشارخون نوبت اول در صورتی که یا فشارخون سیستمول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد یک الی دو دقیقه بعد از استراحت فرد یا ۵ الی ۶ ثانیه بالا نگهداشتن دست راست فرد، مجدداً فشارخون از همان دست اندازه گیری شود و مقدار آن بر حسب میانگین دو نوبت سیستمول و دیاستول و بر حسب میلی متر جیوه در قسمت پاسخ های این سوال ثبت گردد.

میانگین فشارخون دو نوبت: مقدار فشارخون سیستمول بدست آمده از دو نوبت را با هم جمع و بر ۲ تقسیم می شود تا میانگین فشارخون سیستمول بدست آید. میانگین فشارخون دیاستول هم به همان ترتیب بدست می آید. نتیجه را بر حسب میلی متر جیوه در قسمت پاسخ ثبت کنید.

میانگین فشار خون سیستول = $\frac{\text{فشار خون ماکزیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{2}$

۲

میانگین فشار خون دیاستول = $\frac{\text{فشار خون می نیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{2}$

۲

تذکر مهم :

- اندازه گیری جسمی خانم ها توسط پرسشگر زن و اندازه گیری آقایان توسط پرسشگر مرد انجام شود.
- 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 پیگیری نتایج غربالگری، ثبت تلفن همراه ضروری است.
- در صورتی که فشار دیاستول شنیده نشود، بهتر است اندازه گیری تکرار شود و در نهایت اگر شنیده نشد کلمه پالس ثبت شود

- مقدار فشارخون دیاستول بایستی بر حسب مقداری که در مرحله ۵ صداهای کورتکوف بدست می آید، ثبت شود. یعنی در افراد عادی لحظه قطع صدا (مرحله ۵) به عنوان فشارخون دیاستول در نظر گرفته می 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.

- 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.

۲۰- در این ستون میزان قد فرد بر حسب متر درج شود (قد ۱۶۷ سانتیمتر را ۱,۶۷ درج نمایید)

۲۱- در این ستون وزن فرد بر حسب کیلوگرم درج میگردد

۲۲- در این ستون با استفاده از فرمول نمایه توده بدنی را محاسبه و ثبت نمایید. برای این کار وزن را بر مجذور قد بر حسب متر تقسیم نمایید.

۲۳- اضافه وزن - اگر مقدار نمایه توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ محاسبه گردد در این خانه تیک بزنید

۲۴- چاقی - اگر مقدار نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر محاسبه گردد در این خانه تیک بزنید

۲۵- سابقه خانوادگی دیابت در پدر یا مادر یا خواهر یا برادر - در مورد سوال ۲۵ از فرد سوال می شود، آیا در افراد درجه یک خانواده یعنی مادر، پدر، خواهر و برادر کسی به بیماری دیابت مبتلا است. این سوال افرادی که در حیات نیستند را هم شامل می شود.

۲۶- اگر خانم است، سابقه دیابت بارداری داشته است؟ - اگر پاسخ بلی است تیک بزنید. منظور ابتلا به دیابت حین بارداری در هر یک از بارداری ها است. اگر در حال حاضر فرد باردار است و مبتلا به دیابت بارداری تشخیص داده شده، پاسخ مثبت تلقی میشود.

۲۷- " کم تحرکی " - اگر فردی کمتر از ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید منظم در طول هفته داشته باشد بعنوان کم تحرک در خانه مربوطه تیک بزنید.

۲۸- " مقدار قند ناشتا - میلیگرم در دسی لیتر " مقدار قند ناشتا را در این خانه ثبت کنید.
نتیجه غربالگری فشار خون و دیابت:

۲۹- " سالم " کمتر از ۸۰/۱۲۰

۳۰- " پیش فشارخون بالا " ۱۲۰ تا ۱۴۰ روی ۸۰ تا ۹۰

۳۱- " مشکوک به فشارخون ۱۴۰ روی ۹۰ و بالاتر "

۳۲- بیمار شناخته شده قبلی

برحسب مقدار میانگین فشارخون اندازه گیری شده در خانه های ۲۹ تا ۳۱ تیک بزنید و در خانه ۳۲ نیز اگر فرد سابقه فشارخون دارد تیک بزنید (این سؤال تکراری است و در بخش سابقه بیماری پر سیده شده است)

۳۳- " سالم " کمتر از ۱۰۰ میلیگرم در دسی لیتر "

۳۴- " پره دیابتی " مساوی ۱۰۰ تا ۱۲۶ "

۳۵- " مشکوک به دیابت " ۱۲۶ و بالاتر "

۳۶- سابقه بیماری دیابت

برحسب مقدار قند خون اندازه گیری شده در خانه های ۳۳ تا ۳۵ تیک بزنید و در خانه ۳۶ نیز اگر فرد سابقه دیابت دارد تیک بزنید (این سؤال تکراری است و در بخش سابقه بیماری پر سیده شده است)

۳۷- " ارجاع غیرفوری "

۳۸- " ارجاع فوری "

۳۹- " اورژانس "

۴۰- " هیچکدام "

اقدامی که در نتیجه غربالگری اتفاق افتاده ارجاع فوری یا غیر فوری در اغلب موارد است و در برخی شرایط حاد که فشارخون یا قند خون خیلی زیاد یا خیلی کم است ممکن است اقداماتی بصورت اورژانس انجام شود. متناسب با اقدامات در خانه مناسب تیک بزنید

۴۱- " حضوری "

۴۲- " تحویل پمفلت "

۴۳- " سایر "

بسمه تعالی

بسیج ملی غربالگری دیابت و فشار خون – سال ۱۴۰۲

فرم ارجاع فوری مراجعین به پزشک در مراکز بهداشتی درمانی

مرکز خدمات جامع سلامت:

با سلام

خانم/آقای که در " بسیج ملی غربالگری دیابت و فشار خون " به خانه/پایگاه سلامت/مرکز غربالگری مراجعه کرده و در بررسی انجام گرفته دارای فشارخون بالا (..... میلی متر جیوه). یا علائم خطر ابتلا به دیابت می باشد، جهت بررسی به آن مرکز معرفی می گردد.

نام و نام خانوادگی پرسشگر

تاریخ و امضا

بسمه تعالی

بسیج ملی غربالگری دیابت و فشار خون – سال ۱۴۰۲

فرم ارجاع غیر فوری مراجعین به پزشک در مراکز بهداشتی درمانی

مرکز خدمات جامع سلامت:

با سلام

خانم/آقای که در " بسیج ملی غربالگری دیابت و فشار خون " به خانه/پایگاه سلامت/مرکز غربالگری مراجعه کرده و در بررسی انجام گرفته دارای فشارخون بالا (..... میلی متر جیوه). یا علائم خطر ابتلا به دیابت می باشد، جهت بررسی به آن مرکز معرفی می گردد.

نام و نام خانوادگی پرسشگر

تاریخ و امضا

دستور العمل آزمایش قند خون

برای به دست آوردن نتیجه صحیح از این آزمایش، آماده سازی بیمار برای نمونه و نگه داری مناسب نمونه به دست آمده از اهمیت بسیار برخوردار است.

- به منظور انجام آزمایش قندخون ناشتا، بیمار بایستی به مدت ۸ ساعت قبل از انجام آزمایش از مصرف هر گونه ماده غذایی خودداری کند. مصرف آب مانعی ندارد. (این مدت زمان ناشتایی، توصیه شده در شب است که فعالی‌های بدن به حداقل می‌رسد و در این حالت بیمار در شرایط مناسب نمونه‌گیری در صبح قرار خواهد گرفت).

دستور العمل آزمایش کلسترول خون

از آنجا که بالا بودن کلسترول در خون علایمی ایجاد نمی‌کند، آزمایش خون تنها راه پی بردن به مقدار کلسترول است. کلسترول بالا باعث ایجاد پلاک در عروق و شریان‌ها و منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود. برای آزمایش کلسترول بهتر است فرد ناشتا باشد.

- برای انجام این آزمایش به تنهایی نیازی به ناشتا بودن نیست ولی برای اندازه‌گیری لیپید پروفایل (شامل تری‌گلیسرید)، باید از خوردن مواد غذایی و نوشیدن مایعات به جز آب برای ۸ تا ۱۲ ساعت پیش از آزمایش خودداری شود.

- شیوه انجام تست:

نحوه اندازه‌گیری قند و کلسترول خون توسط دستگاه سنجش لیپید پرو

خون‌گیری از سر انگشت

- (۱) قبل و بعد از نمونه‌گیری دست‌های خود را به روش صحیح بشویید.
- (۲) کف دست مراجعه‌کننده را رو به بالا گرفته انگشتی را که کم‌ترین مقدار زبری و پینه را دارد انتخاب نمایید.



- (۳) با فشار متناوب به نوک انگشت (بند انتهایی انگشت سوم و چهارم) جریان خون را افزایش دهید.



- (۴) نوک انگشت را با الکل (اتانول ۷۰ درجه)، با حرکت از مرکز به اطراف پاک کرده صبر کنید تا خشک شود.



۵) انگشت را در دست گرفته و لانست را محکم نزدیک به مرکز نوک انگشت نگهدارید.



۶) نوک انگشت را با لانست سوراخ نمایید. نگهداری انگشت در سطحی پایین تر از آرنج به جریان بهتر خون کمک می‌کند.



۷) اولین قطره خون را با کمک گاز یا پنبه استریل خشک کنید.



۸) خون را با استفاده از اپلیکاتور یا ابزار دیگری که در اختیار دارید، جمع آوری نمایید.



۹) گاز یا پنبه را در موضع خون‌گیری فشار دهید تا خون بند بیاید.



جدول ۱: طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

دیاستول (mmHg)	سیستول (mmHg)		
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	یا	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون بالا
۹۰-۹۹	یا	۱۴۰-۱۵۹	فشار خون بالا مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	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)