

استشاري يكشف أخطاء شائعة أثناء قياس الضغط.. ويوضح الطريقة الصحيحة للحصول على قراءة دقيقة

17 مايو، 2026



حذر استشاري أمراض السكري وطب الأسرة يوسف الزاهب من أخطاء شائعة أثناء قياس ضغط الدم قد تؤدي إلى تسجيل قراءات غير دقيقة وتشخيص خاطئ بارتفاع الضغط.

وأوضح أن التحدث أثناء القياس قد يرفع قراءة الضغط من 4 إلى 19 ملم زئبقي، فيما قد يؤدي التدخين قبل القياس إلى زيادة القراءة حتى 20 ملم زئبقي.

وأشار إلى أن بعض التفاصيل البسيطة، مثل الجلوس بوضعية خاطئة أو عدم إسناد الظهر وتثبيت القدمين، قد تؤثر أيضًا على النتيجة، إضافة إلى القياس فوق الملابس أو استخدام سوار ضغط غير مناسب

لمقاس الذراع.

وأضاف أن امتلاء المثانة قد يرفع قراءة الضغط بشكل ملحوظ، وكذلك تشبيك الساقين أثناء الجلوس، ما قد يمنح أرقامًا غير حقيقية.

ودعا إلى اتباع خطوات صحيحة للحصول على قراءة دقيقة، من بينها الجلوس بهدوء لمدة 5 دقائق قبل القياس، وتثبيت القدمين على الأرض، وعدم التحدث أو التدخين قبل الفحص، مؤكدًا أن المشكلة أحيانًا لا تكون في ضغط الدم نفسه، بل في طريقة قياسه.