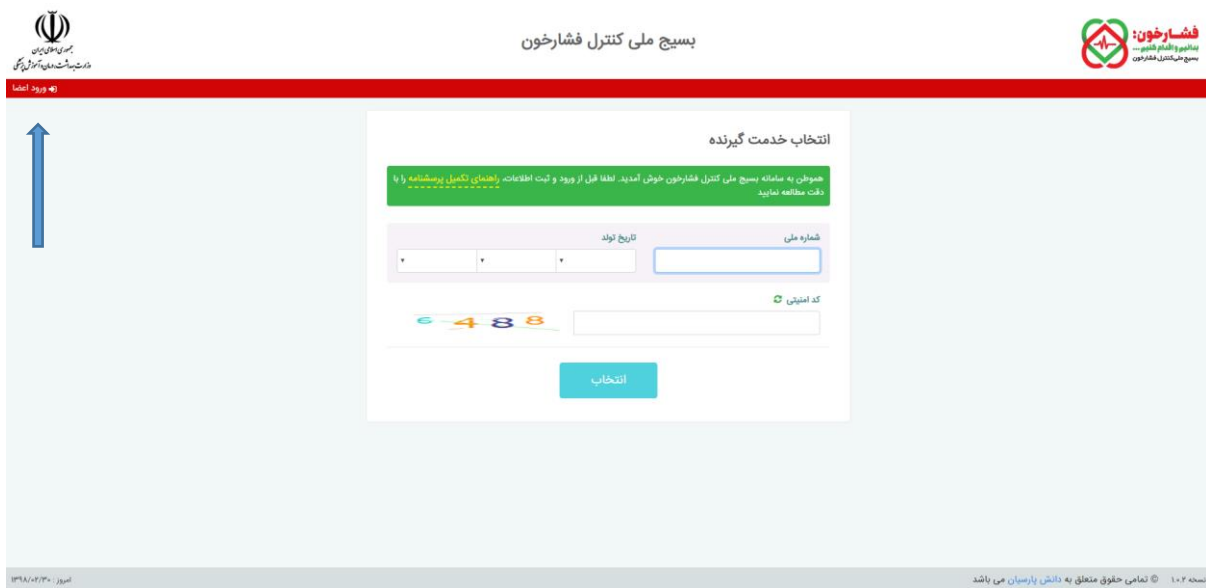


کاربران ایستگاه بسیج ملی کنترل فشار خون که قبلا توسط راهبر سامانه ثبت نام شده است و دارای نام کاربری و رمز عبور می باشند، برابر این راهنما می توانند اطلاعات پرسشنامه خدمت گیرندگان به ایستگاه را در سامانه ثبت نمایند.

ورود

با وارد کردن آدرس <https://salamat.gov.ir> صفحه زیر نمایش داده می شود که با انتخاب گزینه "ورود اعضا" پنجره جدیدی وسط صفحه باز می شود.



با وارد کردن کد ملی و رمز عبور دریافتی از راهبر سامانه بسیج ملی کنترل فشار خون می‌توانید وارد سامانه شوید.

انتخاب خدمت گیرنده

هموطن به سامانه
دقت مطالعه نماید

ورود اعضا

شماره ملی

رمز عبور

کد امنیتی

۶ ۶ ۵ ۱

بستن ورود

صفحه اصلی

در این پنجره مشخصات شما به عنوان کاربر در سمت راست کادر نمایش داده می شود (۱).

توصیه می‌شود قبل از ثبت، با کلیک بروی راهنمای تکمیل پرسشنامه، آن را مطالعه نمایید.

راهنمای تکمیل پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون

افراد واجد شرایط شرکت در بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

۱. افراد ۳۰ سال و بالاتر

۲. زنان باردار و بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی: در همه گروه‌های سنی

راهنمای اندازه‌گیری فشارخون

در ابتدا فشارخون خود را با استفاده از دستگاه فشارسنج توسط یکی از نزدیکان یا با استفاده از فشارسنج دیجیتالی توسط خودتان طبق راهنمای زیر اندازه‌گیری و نتایج آن را به تفکیک میزان فشارخون سیستول و دیاستول و بر حسب میلی‌متر جیوه با دقت ۳ رقم یادداشت کنید.

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن خودداری نمایید.
- قبل از اندازه‌گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمائید.
- در حین اندازه‌گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمائید.
- کاف را به دور بازو بطوریکه لبه پایینی آن ۱ تا ۲ سانتی‌متر بالاتر از مفصل آرنج باشد به دور بازوی خود محکم کنید. کاف باید بطور کامل و مناسب به دور بازو پیچیده شده باشد بطوریکه قادر باشید یک انگشت خود را بین کاف و بازو قرار دهید.
- در حالیکه نشسته‌اید کف دست خود را به سمت بالا و به طرف خود روی یک سطح صاف قرار دهید. کاف می‌بایست در راستای قلب قرار گیرد. سپس اندازه‌گیری انجام گیرد. در صورتی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر باشد، فشارخون نوبت دوم نیز با فاصله ۲ دقیقه استراحت مجدداً اندازه‌گیری کنید.
- سپس با وارد کردن کد ملی، تاریخ تولد به تفکیک روز، ماه و سال وارد صفحه اصلی پرسشنامه شوید. در ابتدا به سوالات سوابق بروز سکت قلبی و سکت مغزی، بیماری‌های فشارخون بالا، دیابت و نارسایی کلیه پاسخ دهید و پس از آن میزان فشارخون سیستول و دیاستول را به ترتیب در محل‌های مربوطه ثبت کنید. در صفحه بعدی طبقه‌بندی وضعیت فشارخون شما و اقداماتی که باید انجام دهید نمایش داده می‌شود. شماره تلفن همراه خود را نیز در این صفحه جهت پیگیری‌های بعدی در محل مربوطه ثبت نمایید.

بستن

لطفاً به نکات ذیل توجه فرمایید:

- ۱- پرسشنامه برای افراد ۳۰ سال به بالا بارگذاری می‌شود.
- ۲- اطلاعات افرادی که بصورت خوداظهاری اطلاعات را تکمیل نموده‌اند، در ایستگاه‌ها قابل ویرایش هستند. به محض ویرایش در یک ایستگاه، در سایر ایستگاه‌ها امکان ویرایش جود نخواهد داشت.
- ۳- اطلاعات افرادی که قبلاً در یک ایستگاه ثبت شده است، فقط و فقط در همان ایستگاه قابل ویرایش می‌باشد.
- ۴- افرادی که خود اظهاری نموده و یا در ایستگاه‌های بسیج ملی کنترل فشار خون حاضر شده‌اند، می‌توانند در پایگاه‌های سلامت و یا خانه‌های بهداشت نیز اطلاعات بسیج ملی کنترل فشار خون را وارد نمایند.

سپس در مرکز صفحه نیز لازم است کد ملی و روز، ماه و سال تولد مراجعه کننده وارد شود. در نهایت با کلیک روی گزینه "انتخاب" به صفحه "تکمیل پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا" منتقل می شوید.

انتخاب خدمت گیرنده

جناب آقای به سامانه بسیج ملی کنترل فشارخون خوش آمدید. لطفا قبل از ورود و ثبت اطلاعات، [راهنمای تکمیل پرسشنامه](#) را با دقت مطالعه نمایید

شماره ملی	تاریخ تولد
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="۳"/> <input type="text" value="۱۲"/> <input type="text" value="۱۳۴۹"/>

انتخاب

اگر شماره ملی اشتباه تایپ شود پیغام "شماره ملی وارد شده صحیح نمی باشد" نمایش داده می شود

انتخاب خدمت گیرنده

جناب آقای به سامانه بسیج ملی کنترل فشارخون خوش آمدید. لطفا قبل از ورود و ثبت اطلاعات، [راهنمای تکمیل پرسشنامه](#) را با دقت مطالعه نمایید

شماره ملی	تاریخ تولد
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="۳"/> <input type="text" value="۱۲"/> <input type="text" value="۱۳۴۹"/>

شماره ملی وارد شده صحیح نمی باشد

انتخاب

اگر تاریخ تولد صحیح وارد نشود پیغام "تاریخ تولد معتبر نمی باشد" در بالای صفحه نمایش داده می شود.



پرسشنامه :

تکمیل پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا - آقای

فرد دارای کدامیک از سوابق زیر می باشید:

سابقه سکته قلبی
 سابقه سکته مغزی
 هیچکدام

فرد دارای کدامیک از عوامل خطر زیر می باشید:

بیمار شناخته شده مبتلا به فشارخون بالا
 بیمار شناخته شده مبتلا به دیابت
 بیمار شناخته شده مبتلا به نارسایی کلیه
 هیچکدام

وضعیت تاهل را انتخاب کنید:

متاهل
 مجرد

فشارخون سیستولیک: مثال: ۱۱۰
میلیمتر جیوه

فشارخون دیاستولیک: مثال: ۷۰
میلیمتر جیوه

شماره همراه خود را وارد کنید: مثال: ۰۹۱۳۰۰۰۰۰۰۰۰
میلیمتر جیوه

تایید

در صورتی که جنسیت خدمت گیرنده زن باشد و پاسخ وضعیت تاهل، متاهل ثبت شده باشد، سؤال بارداری مطابق شکل زیر پرسیده می شود.

وضعیت تاهل را انتخاب کنید:
<input checked="" type="radio"/> متاهل
<input type="radio"/> مجرد
آیا در حال حاضر باردار هستید؟
<input type="radio"/> بلی
<input type="radio"/> خیر

در صورتی که فشارخون سیستولیک ۱۴۰ میلیمتر جیوه و یا بیشتر باشد، لازم است خدمت گیرنده به مدت دو دقیقه استراحت نموده و بعد از آن مجدداً فشار خون اندازه گیری شده و در سامانه ثبت شود. توجه داشته باشید که فشارخون باید بر حسب میلیمتر جیوه در سامانه ثبت گردد. همچنین اگر فشارخون دیاستولیک ۹۰ میلیمتر جیوه و یا بیشتر باشد، لازم است خدمت گیرنده به مدت دو دقیقه استراحت نموده و بعد از آن مجدداً فشار خون اندازه گیری شده و در سامانه ثبت شود.

فشارخون سیستولیک: مثال: ۱۱۰
میلیمتر جیوه <input type="text" value="۱۴۰"/>
فشارخون دیاستولیک: مثال: ۷۰
میلیمتر جیوه <input type="text"/>
فشارخون سیستولیک بعد از دو دقیقه استراحت (بار دوم):
میلیمتر جیوه <input type="text"/>
فشارخون دیاستولیک بعد از دو دقیقه استراحت (بار دوم):
میلیمتر جیوه <input type="text"/>

بعد از ثبت تمام اطلاعات با کلیک بر روی گزینه "تایید" به صفحه بعدی هدایت می شوید.

تکمیل پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا - آقای ██████████

فرد دارای کدامیک از سوابق زیر می باشید:

سابقه سکته قلبی
 سابقه سکته مغزی
 هیچکدام

فرد دارای کدامیک از عوامل خطر زیر می باشید:

بیمار شناخته شده مبتلا به فشار خون بالا
 بیمار شناخته شده مبتلا به دیابت
 بیمار شناخته شده مبتلا به نارسایی کلیه
 هیچکدام

وضعیت تاهل را انتخاب کنید:

متاهل
 مجرد

فشارخون سیستولیک: مثال: ۱۱۰

میلیمتر جیوه: ۱۲۰

فشارخون دیاستولیک: مثال: ۷۰

میلیمتر جیوه: ۸۰

شماره همراه خود را وارد کنید: مثال: ۰۹۱۳۰۰۰۰۰۰۰۰

تایید

در این مرحله برای اطمینان از ذخیره اطلاعات مجددا پرسش انجام می شود.

×

?

ذخیره اطلاعات

پس از ذخیره اطلاعات امکان ویرایش وجود ندارد، آیا از صحت اطلاعات وارد شده اطمینان دارید؟

با کلیک بر روی گزینه "بله" طبقه‌بندی و اقداماتی که باید انجام شود به شما نمایش داده می‌شود.

پرسشنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا - آقای ██████████

طبقه بندی ها

فشارخون طبیعی بالا (پره هایپرنتشن)

اقدامات

فشارخون فرد در محدوده بیشتر از حد طبیعی قرار دارد اما به معنی ابتلا به بیماری فشارخون بالا نیست. به حفظ شیوه زندگی سالم شامل کاهش مصرف نمک و حذف غذاهای شور، مصرف بیشتر میوه سبزیجات، حیوانات، کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده ادامه دهید. از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید. حداقل ۵ روز در هفته روزی نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند، دویدن آرام و فعالیت هایی که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد و سبب افزایش تعداد تنفس و عرق کردن شود، انجام دهید.

[تائید](#)

با انتخاب گزینه تائید، اطلاعات ثبت می‌شود و برای شماره تلفن همراه اظهاری خدمت گیرنده پیامک ارسال می‌شود.

در صورت بالا بودن فشار خون خدمت گیرنده، توصیه نمایید به مراکز بهداشتی/درمانی مراجعه نماید.