

# كيف تقوم بقياس ضغط الدم

الحصول على قراءة دقيقة لضغط الدم هي طريقة سريعة وسهلة لمساعدتك على مراقبة صحة قلبك واكتشاف أي مشاكل في وقت مبكر. ابدأ باستخدام جهاز قياس ضغط الدم المعتمد من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو الذي يكون بدرجة طبية، وتأكد من أنه مناسب بشكل صحيح.

## الخطوة 1. قبل 30 دقيقة من قياس ضغط الدم:

- امتنع عن التدخين
- امتنع عن التمارين
- امتنع عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين
- امتنع عن الكحول

## الخطوة 2. قبل 5 دقائق من قياس ضغط الدم:

- استرح لمدة 5 دقائق على الأقل
- اجلس بهدوء ولا تتحدث

## الخطوة 3. استعد لقياس ضغط دمك:

- ضع ذراعك بشكل مريح على سطح مستوي على مستوى القلب
- اجلس بشكل مستقيم، بحيث يكون ظهرك مستقيم ومدعوم
- لا تضع ساقيك بشكل متقاطع وضع قدميك مسطحتين على الأرض
- ضع لفافة الفحص فوق ثنية الكوع
- لفها على بشرتك العارية (وليس فوق الملابس)
- خذ قراءتين على الأقل، بفاصل دقيقة واحدة
- يفضل القيام بذلك في الصباح قبل تناول الأدوية
- يفضل القيام بذلك في المساء قبل الذهاب إلى النوم
- إذا لاحظت أن أحد الذراعين يظهر قراءة أعلى من الذراع الآخر، فاستخدم الذراع الذي يظهر القراءة الأعلى



## كيفية تفسير قياسات ضغط الدم:



انقباضي

عندما ينبض قلبك وتتقبض عضلة القلب.

120

انبساطي

عندما يرتاح قلبك بين النبضات.

80

قراءة ضغط الدم الطبيعية تكون أقل من 120/80 ملليمتر زئبقي. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول هدف ضغط الدم الخاص بك. قم بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR) لمعرفة المزيد.

إذا كان ضغط الدم لديك أعلى من 120/180 ملم زئبقي، فإن ذلك يُعتبر حالة طارئة.

- انتظر بضع دقائق ثم قم بقياس ضغط دمك مرة أخرى
- إذا كان ضغط دمك لا يزال مرتفعًا ولا توجد أي علامات أو أعراض أخرى، فاتصل بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك على الفور
- إذا كنت تعاني من إشارات وأعراض ألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو ألم في الظهر، أو خدر/ضعف، أو تغير في الرؤية، أو صعوبة في التحدث، فاتصل بـ 911

### سجل ضغط الدم الخاص بي

الاسم:
هدف ضغط الدم الخاص بي: / ملم زئبقي
الإرشادات: <ul style="list-style-type: none"><li>• قم بقياس ضغط دمك مرتين يوميًا - صباحًا ومساءً - في نفس الأوقات تقريبًا كل يوم</li><li>• سجل قياسات ضغط دمك في هذا السجل لعرضه على طبيبك في كل زيارة</li></ul>

التاريخ	الصباح		المساء	
	الساعة	القراءة 1	القراءة 2	الساعة
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

### المصادر:

جمعية القلب الأمريكية: <http://heart.org/hbp>

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC): [https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My\\_Blood\\_Pressure\\_Log.pdf](https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf)

نظام بيت إسرائيل لاهي هيلث الصحي "أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية":

[https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915\\_Performance\\_Network\\_Blood\\_Pressure\\_Flyer\\_8.5x11\\_final.pdf](https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf)