

ما يجب معرفته قبل قياس ضغط الدم الخاص بك



في بعض الأحيان، قد يطلب منك طبيبك قياس ضغط الدم الخاص بك خارج عيادة الطبيب أو مكان الرعاية الصحية، عادةً في المنزل. قد يطلبون منك قياس ضغط الدم الخاص بك:

- بين الزيارات
- في أوقات مختلفة من اليوم

ستستخدم جهاز قياس ضغط دم ملائم للجزء العلوي من ذراعك، إلا إذا طلب منك طبيبك أو فريق الرعاية خلاف ذلك. ستحتاج إلى مكان هادئ لا يحتوي على أي عوامل تشتت لقياس ضغط الدم الخاص بك.

كيف يمكن أن يساعد قياس ضغط الدم صحتي؟

- يمكن أن يؤدي قياس ضغط الدم الخاص بك خارج عيادة طبيبك إلى:
- إعطاء طبيبك صورة أكثر اكتمالاً عن ضغط الدم الخاص بك لأنك تأخذها على مدار الوقت
- مساعدتك على فهم أرقام ضغط الدم الخاص بك
- مساعدتك في التحدث مع طبيبك وفريق الرعاية الصحية حول خطة علاج ضغط الدم الخاص بك

ماذا تعني أرقام ضغط الدم الخاصة بي؟

- يظهر ضغط الدم على شكل رقمين:

ضغط الدم الانقباضي (SBP أو SYS) هو الرقم العلوي. هو الضغط على الشرايين عندما ينبض قلبك (يضخ الدم).



ضغط الدم الانبساطي (DBP أو DIA) هو الرقم السفلي. وهو الضغط الواقع على الشرايين عندما يستقر قلبك بين النبضات.

- **النبض** هو عدد المرات التي ينبض فيها قلبك كل دقيقة.

نصائح لقياس ضغط الدم الخاص بك

← تعرّف على كيفية قياس ضغط الدم، بما في ذلك:

- كيفية الاستعداد لقياسه في المنزل
- كيفية وضع جسمك قبل أن تقيسه

← ابحث عن جهاز ضغط دم تم التحقق من صحته:

- اطلب من طبيبك أو فريق الرعاية المتابع لك قائمة بالأجهزة التي تم التحقق من صحتها (تم اختبار الأجهزة التي تم التحقق من صحتها من قبل خبراء وثبت أنها تقيس ضغط الدم بالطريقة الصحيحة).
- استخدم جهازًا مزودًا بكفة أعلى الذراع لتلائم ذراعك، ما لم يطلب منك طبيبك أو فريق الرعاية خلاف ذلك.

← اسأل طبيبك وفريق الرعاية:

- ما هي أرقام ضغط الدم المثالية لي؟
- ما الأرقام المرتفعة جدًا أو المنخفضة جدًا؟
- متى وكيف يجب عليّ مشاركة قياساتي معكم؟
- ماذا يجب أن أفعل إذا كان ضغط الدم الخاص بي مرتفعًا جدًا أو منخفضًا جدًا؟
- ماذا يجب أن أفعل إذا عانيت من أعراض مثل ألم في الصدر، أو دوخة، أو ضيق في التنفس؟

ملاحظات