

# سجل ضغط الدم الخاص بي

الاسم: \_\_\_\_\_ هدف ضغط الدم الخاص بي: \_\_\_\_\_ ملم زئبق

## التعليمات:

- تحقق من ضغط دمك كل يوم لمدة تتراوح بين 3 أيام (على الأقل) و 7 أيام (المدة المحبذة) قبل موعدك مع اختصاصي الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. يجب أن تقوم بقياس الضغط مرتين بينهما دقيقة واحدة، وتكرر ذلك مرتين في اليوم. قم بقياس الضغط مرتين في الصباح قبل تناول الدواء والطعام، ومرتين في المساء قبل موعد النوم.
- قبل القياس، تجنب التدخين أو تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول أو ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل واستخدم جهازًا معتمدًا مزودًا بحزام ذي حجم مناسب، وتأكد من إفراغ المثانة من البول.
- لتحصل على نتائج دقيقة، اجلس بشكل مستقيم واسند ظهرك جيدًا وضع قدميك على الأرض ولا تضع ساقًا على ساق. اجلس بهدوء لأكثر من 5 دقائق ولا تتحدث.
- عندما تقيس ضغط دمك، أرح ذراعك على سطح مستو بحيث يكون حزام جهاز قياس ضغط الدم على مستوى القلب. لف الحزام على جلدك فوق مفصل المرفق، وليس فوق الملابس.
- سجّل ضغط دمك على هذه الورقة وأرها لأخصائي الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في كل زيارة.

[illegible][illegible]

معرفة المزيد عن مراقبة ضغط دمك في المنزل  
(موقع الويب باللغة الانجليزية).