

كيفية قياس ضغط الدم في المنزل (القياس الذاتي لضغط الدم)

- سيخبرك طبيبك أو الممرضة في أي ذراع وبأي كم يجب قياس ضغط الدم.
8. في وضع مريح ومسترخي، ضع الذراع على مستوى القلب، على بعد 2 إلى 3 أصابع فوق ثنية الكوع، مستنداً على طاولة ودون أكمام ضاغطة.
9. لا تحرك الذراع ولا تستخدم الهاتف ولا تتحدث ولا تقم بأي نشاط آخر أثناء القياس.
10. قم بأخذ قياسين في الصباح (قبل تناول الدواء، بين الساعة 6 و 9 صباحاً) وقياسين في المساء (قبل الدواء إذا كنت تتناوله، بين الساعة 18 و 21)، مع ترك دقيقة واحدة على الأقل بين القياسين.
11. كرر القياسات لمدة 7 أيام متتالية.
12. سجل جميع القياسات، بما في ذلك الضغط الانقباضي أو الأعلى والضغط الانبساطي أو الأدنى ومعدل ضربات القلب، وكذا تاريخ ووقت القياس.
13. خذ سجل القياسات معك عند زيارة طبيب الأسرة أو الممرضة.
14. استخدم دائماً جهاز ضغط دم آلي للذراع تم اعتماده (وليس للمعصم)، ويمكن للممرضة تقديم المشورة حول الجهاز المناسب.
15. يجب مراجعة جميع الأجهزة دورياً وفق توصيات الشركة المصنعة.
16. لا تغير العلاج أبداً دون استشارة طبيبك.

من المهم جداً معرفة مستوى ضغط دمك. التحكم الأفضل في ضغط الدم يساعدك على الوقاية من المضاعفات والحفاظ على حياة أكثر صحة. لمعرفة ذلك، من الضروري قياس ضغط الدم بشكل دوري.

أفضل طريقة للقيام بذلك هي في المنزل وأنت هادئ. تحتوي هذه الصفحة على ملخص بما يجب أن تعرفه لقياس ضغط الدم بشكل صحيح.

كيفية قياس ضغط الدم:

1. إذا كان ضغط دمك مضبوطاً عادة يكفي قياسه مرة أو مرتين في الشهر. إذا لم يكن كذلك، فيجب قياسه تكررًا، كل 3 أو 7 أيام، أو حسب توصية الطبيب أو الممرضة.
2. اختر مكاناً هادئاً، خالياً من الضوضاء، وذو درجة حرارة مريحة. اجلس مسترخياً على كرسي ذو مسند، بدون تقاطع الساقين، واسترح لمدة 5 دقائق على الأقل قبل القياس.
3. تجنب قياس الضغط بعد الأكل أو بعد ممارسة تمارين رياضية شديدة أو في حالات التوتر العصبي أو عند الشعور بالألم.
4. تجنب شرب القهوة أو الكحول أو التدخين خلال الساعة السابقة للقياس.
5. أفرغ المثانة قبل القياس.
6. قم بالقياس في الذراع الذي يعطي أعلى قراءة لضغط الدم (سيكون هذا الذراع المعتاد للقياس).
7. استخدم كم مناسب لسمك ذراعك (في الأشخاص الذين يعانون من السمنة يجب استخدام كم أكبر).

اليوم:	صباح. الساعة:			مساء. الساعة:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
الجرعة الأولى						
الجرعة الثانية						

المؤلفون: دانييل نينيو، لوكاس ميغوال و أرنيست بينسوليس.
المراجعة العلمية: فريق عمل ارتفاع ضغط الدم CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC