



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

كيفية قياس ضغط الدم في المنزل

إذا كنت تعاني من ارتفاع الضغط، يتوجب اتباع حمية وممارسة الرياضة وغالباً تحتاج أخذ دواء. يجب معرفة ضغط دمك بقياسه بشكل دوري. أفضل طريقة لقياسه هادئاً في المنزل. توضح الإرشادات التالية ملخصاً عن كيفية أخذ الضغط بطريقة صحيحة مما يساعدك على ضبطه وعيش حياة صحية.

كيفية قياس ضغط الدم:

1. إذا كان الضغط لديك مضبوطاً فيكفي قياسه مرة أو اثنتين بالشهر. بخلاف ذلك وجب قياسه دورياً، كل 3 أو 7 أيام.
2. اختر مكان هادئ، دون ضجة، ذو درجة حرارة محبذة واجلس بشكل مريح دون مصالبة الأرجل لمدة 5 دقائق قبل القياس.
3. تجنب قياس ضغط الدم بعد الأكل، التمارين الفيزيائية القاسية، في حالات التوتر أو الشعور بالألم.
4. تجنب تناول القهوة، الكحول أو التدخين خلال الساعة السابقة.
5. ينصح بالتبول لإفراغ المثانة قبل القياس.
6. يفضل أخذه بالذراع ذوي القياسات الأعلى للضغط (ذراع المقارنة). يساعدك طبيبك أو الممرضة على تحديد ذراع المقارنة لديك.
7. استخدم كم القياس المناسب لحجم الذراع (يجب استخدام كم أكبر عند البدينين).

8. ضع كم الجهاز 2-3 سم فوق طيب الذراع.
 9. ضع الذراع بوضعية مريحة، بمستوى القلب، متكئاً على طاولة، دون أن تضغطه أكمال الملابس.
 10. لا تحرك الذراع ولا تتكلم خلال القياس.
 11. قم بأخذه 3 مرات صباحاً (قبل تناول الدواء، بين الساعة 6 و 9) وثلاث مساءً (قبل تناول الدواء، بين الساعة 18 و 21)، بفارق 2-3 دقائق بين قياس وآخر.
 12. تجاهل أول قياس من الثلاث السابقة وسجل الثاني والثالث: دون الضغط الانقباضي أو العالي (PAS)، الضغط الانبساطي أو المنخفض (PAD) ودقات القلب (FC). سجل أيضاً ساعة وتاريخ القياس.
 13. خذ سجل القياسات لطبيب الأسرة أو الممرضة.
 14. استخدم دائماً جهاز ضغط أوتوماتيكي معترف به من الخبراء. راجع موقع النت حيث تجد قائمة بالأجهزة المرخصة قابلة الاستخدام:
- http://www.bhsoc.org/blood_pressu-re_list.stm أو <http://www.dableducational.org/sphygmomanometers.html>
15. تجب صيانة الأجهزة على الأقل مرة واحدة سنوياً بوكالات الصيانة لشركة التصنيع.
 16. يمنع تعديل جرعة الدواء قبل استشارة الطبيب.

اليوم	صباحاً الساعة:		مساءً الساعة:	
	الانقباضي	الانبساطي	دقات القلب	دقات القلب
القياس 1				
القياس 2				
القياس 3				