

ماهو القياس الذاتي لضغط الدم؟

القياس الذاتي لضغط الدم هو عندما تقيس ضغط دمك بنفسك خارج المستشفى أو أي عيادة صحية.



لماذا أحتاج أن أقيس ضغط دمي بنفسي إذا تم قياسه مسبقا بواسطة طبيبي؟

قياس ضغط الدم الذاتي يمكنك بقياس ضغط دمك خلال أوقات مختلفة طوال اليوم و خلال فترات طويلة من الوقت، ذلك سوف يساعد طبيبك بأخذ صورة كاملة و دقيقة لضغط دمك.

كيف يساعد قياس ضغط الدم الذاتي في تحسين صحتي؟

بواسطة إستخدامك لقياس ضغط الدم الذاتي أنت وفريقك الطبي بإستطاعتكم إنشاء خطة علاج للتحكم بضغط الدم بشكل أفضل، بالتالي سوف يحميك من تطور أمراض أخرى.

من السكان الأمريكيين الذين يعانون من ضغط دم المرتفع يكون غير متحكم فيه

46%

واقب ضغط الدم المرتفع ممكن أن تكون مكلفة... و مميئة.



ماذا تعني الأرقام في نتائج قياس ضغط الدم؟

الإنقباضي

الرقم العلوي. أعلى رقم بين الرقمين. يقيس قوة الدم ضد جدران الشرايين عند ضخ الدم للجسم.

الإنبساطي

الرقم السفلي. أقل رقم بين الرقمين. يقيس قوة الدم ضد جدران الشرايين أثناء ارتياح عضلات القلب.

النبض

عدد نبضات القلب بالدقيقة الواحدة

ماهي بعض المعلومات المهمة التي يجب أن أعلمها قبل أن أبدأ بقياس ضغط دمي؟

أستخدم أداة قياس ضغط الدم الذاتي التي ينصح بها طبيبك أو فريق عنايتك الطبية إذا قمت بشراء جهازك الخاص، قم بإعلام طبيبك ليتأكد من دقة قياس الجهاز. تأكد من فهمك للطريقة الصحيحة لقياس ضغط دمك ولقراءة النتائج. أعلم متى وكيف تقوم بإخبار طبيبك لنتائج قياسات ضغط دمك. تأكد بأن يكون لديك التعليمات من فريق عنايتك الطبية على كيفية التصرف عندما تكون نتائج قياسات ضغط دمك خارجة عن النمط الطبيعي.