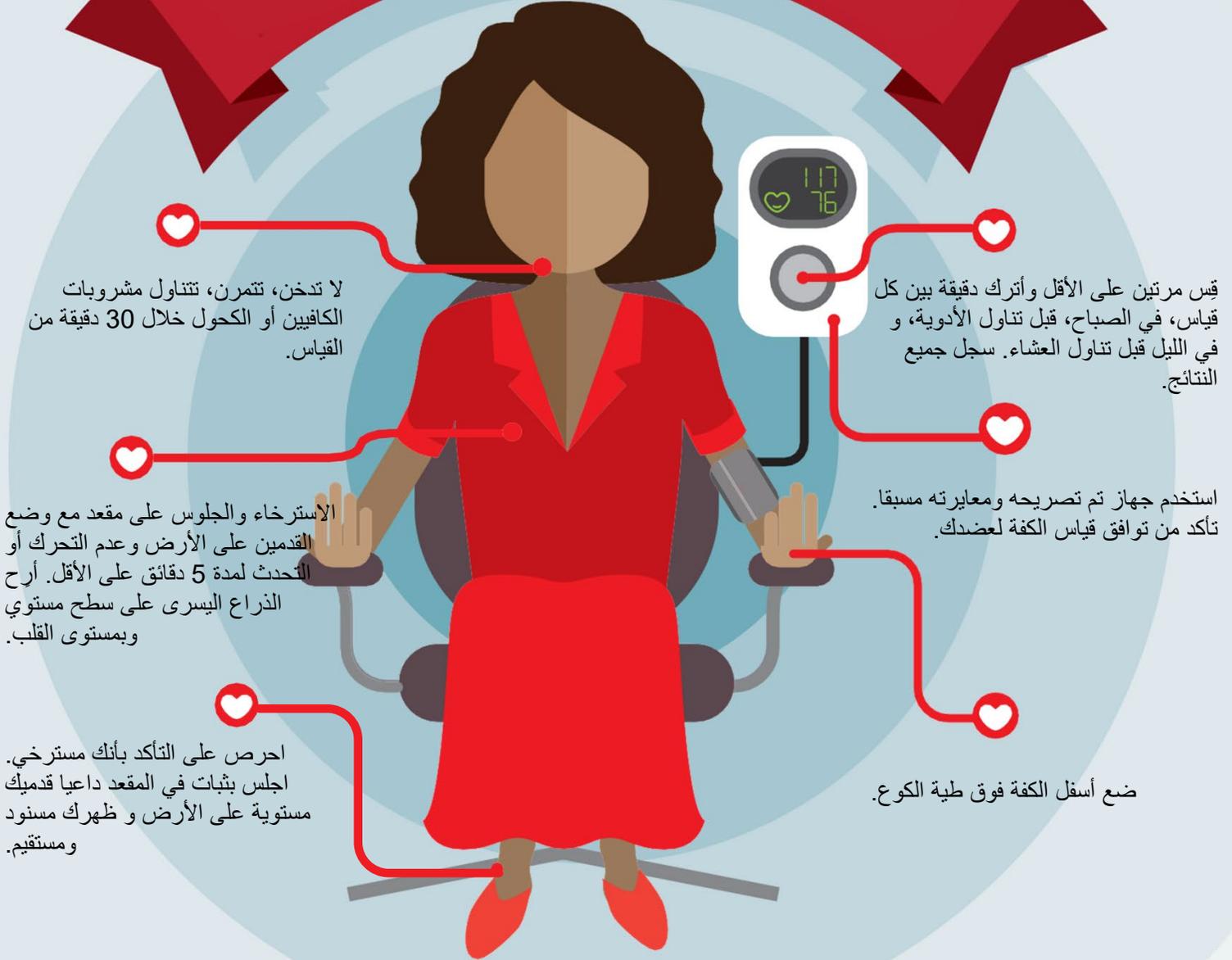




American
Heart
Association.

تعليمات لقياس ضغط الدم بالمنزل



لا تدخن، تتمرّن، تتناول مشروبات الكافيين أو الكحول خلال 30 دقيقة من القياس.

قيس مرتين على الأقل وأترك دقيقة بين كل قياس، في الصباح، قبل تناول الأدوية، و في الليل قبل تناول العشاء. سجل جميع النتائج.

الاسترخاء والجلوس على مقعد مع وضع القدمين على الأرض وعدم التحرك أو التحدث لمدة 5 دقائق على الأقل. أرح الذراع اليسرى على سطح مستوي وبمستوى القلب.

استخدم جهاز تم تصريحه ومعايرته مسبقاً. تأكد من توافق قياس الكفة لعضدك.

احرص على التأكد بأنك مسترخي. اجلس بثبات في المقعد داعياً قدميك مستوية على الأرض و ظهرك مسنود ومستقيم.

ضع أسفل الكفة فوق طية الكوع.

مراحل ضغط الدم الموصاه من قبل جمعية القلب الأمريكية

الإنقباضي مم زئبق (الرقم الأقل)		الإنقباضي مم زئبق (الرقم الأعلى)	فئات ضغط الدم
أقل من 80	و	أقل من 120	طبيعي
أقل من 80	و	129-120	متصاعد
89-80	أو	139-130	ضغط الدم المرتفع المرحلة الأولى
90 أو أعلى	أو	140 أو أعلى	ضغط الدم المرتفع المرحلة الثانية
أعلى من 120	و/أو	أعلى من 180	نوبة فرط ضغط الدم (تتطلب عناية إسعافية مستعجلة)



*انتظر لعدة دقائق ثم قيس ضغط الدم مرة أخرى. إذا مازال مرتفع، تواصل مع طبيبك فوراً.

تعلم المزيد لدى
HEART.ORG/HBP