

قياس ضغط الدم في المنزل

عندما تقوم بقياس ضغط الدم في المنزل في بيئة هادئة ومألوفة، فإن النتيجة تكون أكثر دقة. ومع ذلك، من المهم أن تتبع التعليمات في هذا الدليل.

يرجى ملاحظة أنه لا ينبغي السماح لأي شخص آخر باستخدام الجهاز لأنه قد يقوم بتغيير الإعدادات.

قبل قياس ضغط الدم، من المهم أن تقوم بما يلي:

- لا تتناول الدواء إلا بعد قياس الضغط في الصباح
- لا تدخن ولا تشرب القهوة أو الشاي لمدة 30 دقيقة قبل قياس الضغط
- لا تمارس أي نشاط بدني لمدة 30 دقيقة قبل إجراء القياس
- تأكد من أنه يمكنك الجلوس دون إزعاج أثناء القياس
- اجلس هادئًا ومسترخيًا لمدة خمس دقائق قبل بدء القياس. تجنب الوضع الذي تكون فيه الساقان متقاطعتين، ودع ظهرك يستريح على مسند ظهر الكرسي
- قم بالقياس على نفس الذراع في كل مرة
- ارفع كم قميصك. يجب ألا يكون الكم ضاغطًا على ذراعك - فقد يؤدي ذلك إلى نتائج غير صحيحة.



ضع كفة قياس ضغط الدم على الجزء العلوي من الذراع أعلى قليلاً من ثنية الكوع.

كيفية قياس ضغط الدم

1. ضع كفة قياس ضغط الدم على الجزء العلوي من الذراع أعلى قليلاً من ثنية الكوع.
2. يجب أن يكون خرطوم الهواء في منتصف الذراع فوق ثنية الكوع، ويجب أن يكون الخرطوم متجهًا لأسفل.
3. لا ينبغي أن تكون كفة قياس الضغط ضيقة على ذراعك. يجب أن تكون قادرًا على وضع إصبعك بين الكفة والذراع.
4. اضغط على زر البداية في الجهاز.

يبدأ القياس بعد الضغط على زر البداية، وقد يؤدي ذلك إلى ضغط الكفة على الذراع قليلاً. يرجى ملاحظة أنه يجب عليك عدم التحدث أو الحركة أثناء القياس الذي يستمر لبضع دقائق.



لا تتحدث أو تتحرك أثناء القياس.

قم بقياس ضغط الدم ثلاثة أيام متتالية

تحتاج إلى قياس ضغط الدم صباحًا ومساءً لمدة 3 أيام متتالية.

- قبل الإفطار مباشرة، قم بقياس ضغط الدم 3 مرات متتالية.
- قبل العشاء مباشرة، قم مرة أخرى بقياس ضغط الدم 3 مرات متتالية.

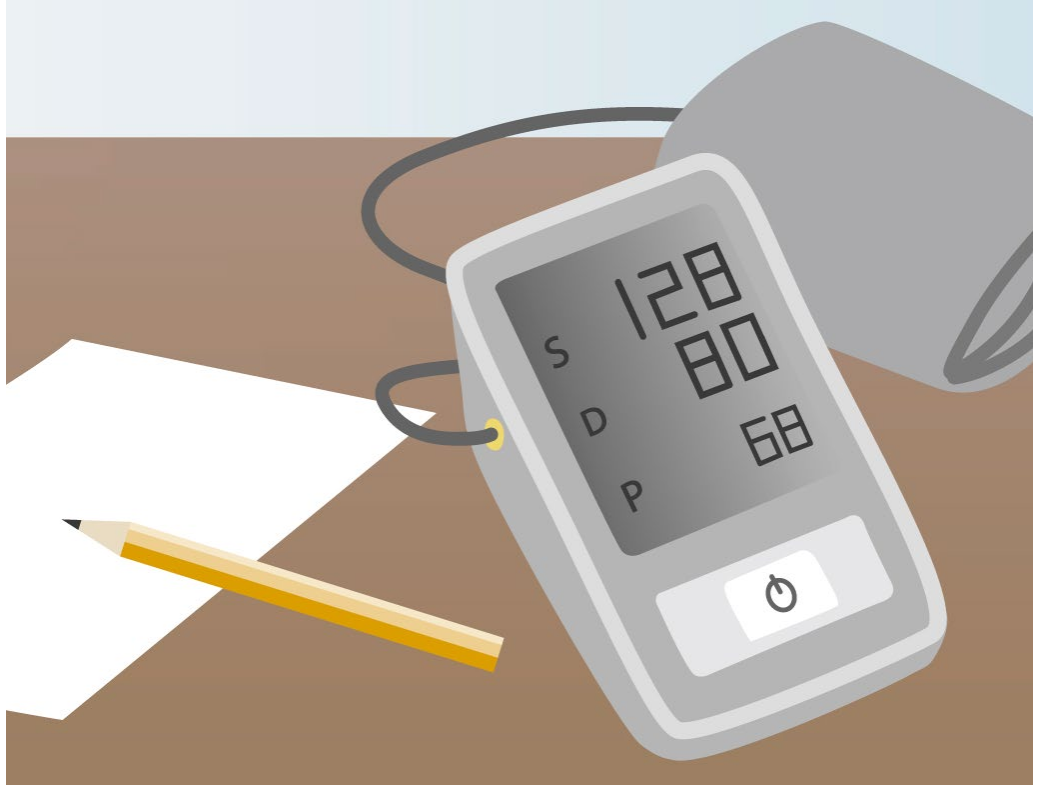
خذ استراحة قصيرة لمدة 1-2 دقيقة بين كل قياس من القياسات الثلاثة.

سجل نتائج القياس

يجب عليك كتابة نتائج القياس في الجدول الموجود في الصفحة الأخيرة. بعد كل قياس ستظهر ثلاثة أرقام على الشاشة. ما عليك سوى تسجيل الرقمين الأولين فقط، وهما ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.

في الرسم التوضيحي أدناه:

- في الأعلى: ضغط الدم المرتفع (الانقباضي)
- في الوسط: ضغط الدم المنخفض (الانبساطي)
- في الأسفل: معدل ضربات القلب.



قم بتسجيل الرقمين العلويين اللذين يظهران على الشاشة.

إعادة الجهاز

يمكنك استعارة الجهاز لمدة 14 يومًا. لذلك نطلب منك بعد أن تنتهي من قياس ضغط الدم لمدة ثلاثة أيام متتالية، إعادة الجهاز إلى المكان الذي استلمته فيه حتى يتسنى للآخرين أيضًا استعارة جهاز لقياس ضغط الدم في المنزل.

انظر الجدول في الصفحة التالية.

التاريخ	القياس قبل الإفطار			القياس قبل العشاء		
المرتفع (الانقباضي)						
المنخفض (الانبساط)						

التاريخ	القياس قبل الإفطار			القياس قبل العشاء			المتوسط
المرتفع (الانقباضي)							
المنخفض (الانبساط)							

التاريخ	القياس قبل الإفطار			القياس قبل العشاء			المتوسط
المرتفع (الانقباضي)							
المنخفض (الانبساط)							

/	متوسط القياسات في اليومين الثاني والثالث (3+2)					
---	--	--	--	--	--	--

يرجى إعادة الجهاز والجدول الذي سجّلت فيه نتائج القياسات في موعد لا يتجاوز 14 يومًا من استعارة الجهاز.

الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية "Sygeplejerådgivningen" على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (08:00-16:00).

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730