

كيفية قياس ضغط دمك

من المهم جدًا معرفة ضغط دمك قبل وأثناء وبعد الحمل. يمكن لقياسه بين زيارات العيادة أن يساعدك أنت ومقدم رعايتك الصحية على فهم ضغط دمك بشكل أفضل ويمكن أن يساعد في توجيه العلاج.

استخدمي جهاز قياس ضغط الدم الخاص بك أو تحقق من صيدليتك المحلية. للعثور على صيدلية بالقرب منك تقدم فحوصات ضغط الدم مجانًا، تفضلي زيارة [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاسألني موظفي الصيدلية.

1. قبل قياس ضغط الدم لديك

- لا تدخني أو تشربي الكحول أو الكافيين أو تتناولي مضادات الاحتقان.
- لا تمارسي الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل.
- استخدمي دورة المياه. قد يؤدي امتلاء المثانة إلى ارتفاع قراءة ضغط دمك.
- اجلسي على كرسي وتأكدي من دعم ظهرك وإبقاء قدميك مستوية على الأرض ولا تضعي ساقًا فوق الأخرى.
- اجلسي بهدوء لمدة خمس دقائق، دون التعرض لأي إلهاء.
- ارتدي ملابس ذات أكمام قصيرة أو بدون أكمام حتى يمكن وضع حزام الذراع على الجلد الظاهر. قد يؤدي تشمير الأكمام الطويلة أو وضع حزام الذراع فوق الملابس إلى ارتفاع قراءة ضغط دمك.



2. كيفية ارتداء حزام الذراع

- ضعي ذراعك الأيسر عبر حلقة حزام الذراع. حركي حزام الذراع لأعلى على ذراعك بحيث تكون الحافة السفلية على ارتفاع بوصة واحدة من كوعك.
- يجب أن يمتد الأنبوب على طول الجهة الداخلية من ذراعك وأن يكون بمحاذاة إصبعك الصغير (الخنصر).
- أحكمي ربط حزام الذراع وثبتي الرباط.
- أريحي ذراعك مع ثني كوعك قليلاً على طاولة وتأكدي من وضع حزام الذراع بمستوى القلب وأن كف يدك موجه لأعلى.

3. قيسي ضغط دمك مرتين

- من المهم التزام الهدوء وعدم استخدام الأجهزة الإلكترونية أو مشاهدة التلفزيون أثناء قياس ضغط دمك.
- اضغطي على "START" (بدء).
- سينتفخ حزام الذراع تلقائيًا ويضيق حول ذراعك. بعد بضع ثوانٍ، سيبدأ في الانكماش وسترين أرقام ضغط دمك ظاهرة على الشاشة.
- الرقم الموجود في الأعلى هو ضغط دمك الانقباضي (SYS) والرقم الموجود في الأسفل هو ضغط دمك الانبساطي (DIA).
- اكتبي الأرقام بالإضافة إلى التاريخ والوقت في بطاقة تتبع ضغط الدم.
- انتظري لمدة دقيقة واحدة، ثم قيسي ضغط دمك مرة أخرى من نفس الذراع. اكتبي الأرقام بالإضافة إلى التاريخ والوقت في بطاقة تتبع ضغط الدم.

ضغط الدم هو قوة الدم الذي يمر في أوعيتك الدموية. وكلما ارتفع ضغط الدم، زاد الضغط على الجزء الداخلي من أوعيتك الدموية. يمكن أن يؤدي هذا الضغط الإضافي أيضًا إلى تلف أعضائك.

يُقاس ضغط الدم باستخدام رقمين. يُكتب رقم فوق الآخر.



تحديثي إلى مقدم رعايتك لمعرفة القيمة التي ينبغي أن تظهر عند قياس ضغط دمك. يمكن أن يساعدك مقدم رعايتك في تحديد هدف والعمل معك لتحقيقه.

إذا كان ضغط دمك الانقباضي (الرقم الموجود في الأعلى) 180 أو أعلى (في حالة الحمل) 160 أو إذا كان ضغط دمك الانبساطي (الرقم الموجود في الأسفل) 110 أو أعلى (أيضًا 110 في حالة الحمل)، فإن ضغط دمك مرتفع بشكل خطير. اتصل بمقدم رعايتك أو توجهي إلى منشأة طبية الآن — حتى لو كنت تشعرين بخير.

شاركي رقم ضغط دمك مع مقدم رعايتك خلال زيارتك القادمة.

اجلسي دائمًا في الوضع الصحيح للحصول على القراءة الصحيحة لضغط الدم في كل مرة.*

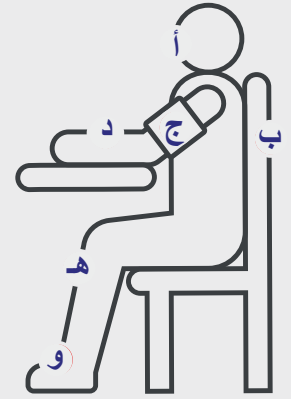
د أريحي ذراعك ليكون محايدًا لمستوى القلب.

أ لا تجري أي محادثات.

ب اجلسي على كرسي وتأكدي من دعم ظهرك.

هـ لا تضعي ساقًا فوق الأخرى.

ج ضعي حزام الذراع على ذراعك العاري. **و** اجعلي قدميك مستوية على الأرض.



* تم التعديل بإذن من American Medical Association and Health Quality Innovators (الجمعية الطبية الأمريكية ومبتكري جودة الصحة).

أحضري بطاقة التتبع الخاصة بك في المرة القادمة التي تزورين فيها مقدم رعايتك، وراجعي أرقامك سويًا. لمعرفة المزيد، تفضلي زيارة nyc.gov/health وأدخلي "high blood pressure" (ارتفاع ضغط الدم) في خاتمة البحث.