ARABIC

SOMANZ
SOCIETY OF OBSTETRIC MEDICINE OF AUSTRALIA AND NEW ZEALAND

سجل قياس ضغط الدم في المنزل
(HOME BLOOD PRESSURE LOG)

- قومي دائمًا بقياس ضغط دمك باستخدام جهاز دقيق - تحدثي إلى طبيبك للتأكد من أن جهازك يعمل بشكل صحيح.
- اجلسي في وضع مريح وضَعي كفّة قياس ضغط الدم على مستوى القلب
- قومي دائمًا بقياس ضغط الدم مرتين على الأقل.
- تجاهلي النتيجة الأولى وسجّلي النتيجة الثانية و/أو الثالثة

طلب مني طبيبي فحص ضغط دمي _____ مرات في اليوم / الأسبوع

التاريخ	الوقت	ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى)	ضغط الدم الانبساطي (الرقم الأدنى)	ملاحظات
مثلًا: ٢٠٢٢/١٠/٧	9:36 صباحًا	128	75	

طلب مني طبيبي أن _____ إذا كان ضغط الدم الانقباضي أكثر من _____

طلب مني طبيبي أن _____ إذا كان ضغط الدم الانبساطي أكثر من _____