

كيفية قياس ضغط الدم في المنزل (How to measure your blood pressure at home)

- تذكرى أن تستريحى لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق قبل البدء بقياس ضغط الدم
- قومي بقياس ضغط الدم في بيئة هادئة ومريحة بعيدًا عن الضوضاء
- تجنبى الكلام أثناء قياس ضغط الدم
- استخدمى التقنيات الموجودة في الصورة عند قياس ضغط الدم
- دَوْنِي النتائج في سجل يتضمن التاريخ والوقت الذي قمت فيه بقياس ضغط دمك أو أدخلى النتائج في التطبيق الذي زوّدك به طبيبك
- قومي بقياس ضغط الدم ثلاث مرات مع فاصل دقيقتين بين النتائج أو وفقًا لتعليمات الطبيب
- راجعي ورقة التعليمات التي أعطها لك طبيبك لمعرفة ما يتعين عليك القيام به حيال نتيجة قياس ضغط الدم

مقتبس من إرشادات الجمعية الطبية الأمريكية لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل الصادرة عن SOMANZ

ARABIC

