

## ضغط دمك: القياس • التعرف • المشاركة

يُعد ضغط دم الأم مؤشرًا مهمًا في مرحلة الحمل وبعد ولادة الطفل. لأنه في أثناء مرحلة الحمل يحدد كيفية إدارة حملك ويخطر بوقت الولادة، ويشير إلى المخاطر والمضاعفات المحتملة للأم والمولود، مثل مقدمات الارتعاج ومتلازمة هيلب (HELLP)، في أثناء مرحلة الحمل وبعدها مباشرة.

### قومي بقياس ضغط دمك في المنزل

سجّلي ما لا يقل عن قراءتين يوميًا: إحداهما في الصباح والأخرى في المساء. سجّلي جميع النتائج.

### قبل أن تقومي بقياس ضغط دمك

اجلسي في هدوء لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق

اذهبي إلى الحمام

في خلال ٣٠ دقيقة  
لا تفعلي أي مما يلي

التدخين

تناول الطعام

تناول الأدوية

تناول الكافيين

ممارسة التمارين

### قومي بقياس ضغط دمك

اجلسي وقومي بسند ذراعك في المستوى نفسه المقابل لمستوى قلبك وضعي طوق معصم جهاز قياس الضغط أعلى الذراع اليسرى المكشوفة فوق كوعك.

لا تشبكي ساقيك وثبتي قدميك على الأرض.

قومي بإحكام ربط طوق معصم جهاز قياس الضغط حول ذراعك وثبتي لاصق Velcro جيدًا.

اضغطي على بدء. سوف يتضخم طوق معصم جهاز قياس الضغط ضاغطًا على ذراعك، ثم ينكمش. تنفسي بشكل طبيعي، لا تتحدثي، ولا تتحركي واسترخي.

قومي بتسجيل أرقام قراءة قياس ضغط دمك مرتين يوميًا

### تعرفّي على قراءة قياس ضغط دمك

| ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) | و  | ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) |                                          |
|-----------------------------------|----|-----------------------------------|------------------------------------------|
| أقل من ١٤٠                        | و  | أقل من ٩٠                         | طبيعي                                    |
| ١٤٠ إلى ١٥٩                       | أو | ٩٠ إلى ١٠٩                        | اتصلي بمقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك |
| ١٦٠ أو أعلى                       | أو | ١١٠ أو أعلى                       | اطلبي العناية الطبية العاجلة             |

### شارك في قراءة قياس ضغط دمك



- تتأقشي بشأن سجل قراءة قياس ضغط الدم الخاص بك في جميع المواعيد الطبية قبل الولادة وبعدها.
- اتخذي إجراء فورًا عند وصول معدل قياس ضغط الدم إلى أرقام المنطقة ذات اللونين الأصفر أو الأحمر. لا تنتظري حتى حلول الموعد الطبي المقرر

# The Cuff Kit



© 2020-2024 Preeclampsia Foundation

## تعليمات ضغط الدم وسجلاته

**اسمك:**

قومي بتسجيل قراءتين يوميًّا: إحداهما في الصباح والأخرى في المساء، أو حسبما ينصحك مقدِّم خدمة الرعاية الصحية. قومي بتسجيل جميع النتائج.

[illegible]

تتوفر استثمارات فارغة، وفيديو توجيهي، وموارد إضافية على العنوان

**[.www.preeclampsia.org/blood-pressure](http://www.preeclampsia.org/blood-pressure)**

إخلاء المسؤولية بشأن الرعاية الصحية: إن هذا البرنامج والمواد والخدمات المتعلقة به لا تشكل جميعها ممارسة لممارسة لتقديم المشورة الطبية أو التشخيص أو العلاج. تتوقف جودة قراءة قياس ضغط الدم في المنزل على كل من طريقة القياس وجهاز القياس. تحدثنا دائما إلى مقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق بالتشخيص والعلاج، ومنها احتياجاتك الطبية الخاصة. إذا كانت لديك مشكلة أو حالة طبية أو تشبهتين في ذلك، يرجى التواصل مع أحد اختصاصيي الرعاية الصحية المؤهلين على الفور. إذا كنت تقيم في الولايات المتحدة الأمريكية وتواجهين حالة طبية طارئة، فاتصلي بالرقم ٩١١ أو اطلبي المساعدة الطبية الطارئة على الفور.