

للتحضير من أجل موعد زيارتك، تأكد من:

1. أنك قد تناولت أدويةك لهذا اليوم.
2. إحضار جهاز مراقبة ضغط الدم المنزلي معك، إذا كان لديك واحد.
3. إحضار سجل ضغط الدم الخاص بك.
4. إحضار قائمة كاملة بجميع أدويةك (بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والفيتامينات والمكملات العشبية).
5. إحضار قلم وورقة لتسجيل الملاحظات.

قبل موعدك

هل تتناول أدويةك على النحو الموصوف؟	إذا قمت بقياس ضغط دمك، فهل تسجله؟	كم مرة تفحص ضغط دمك؟
<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> يوميًا
<input type="checkbox"/> غالبًا	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> حوالي مرة أسبوعيًا
<input type="checkbox"/> أحيانًا		<input type="checkbox"/> حوالي مرة شهريًا
<input type="checkbox"/> لا		<input type="checkbox"/> نادرًا
		<input type="checkbox"/> مطلقًا

أثناء موعدك

من الصعب بالنسبة لي أن أتحكم في ضغط دمى للأسباب التالية
(اختر كل ما ينطبق):

- لأنني لا أحب الشعور الذي ينتج عن تناول الدواء
- لأنني أواجه صعوبة في الحصول على دوائي
- لأنني أواجه صعوبة في تغيير نظامي الغذائي
- لأنني لا أستطيع ممارسة الرياضة بسهولة
- لأنه مكلف
- لأنني أشعر بالتوتر
- لأنني لست على ما يرام
- لأنني أنسى ما ينبغي لي فعله

أثناء موعدى، أود مناقشة (اختر كل ما ينطبق):

- أدويتي
- قياس ضغط دمى في المنزل
- تقليل الملح في نظامي الغذائي
- ممارسة الرياضة بمعدل أكبر
- التحكم في وزني
- الإقلاع عن التدخين
- التحكم في استهلاكى للكحوليات

لتقليل كمية الملح في نظامي الغذائي، أود (اختر كل ما ينطبق):

- استخدام التوابل/الأعشاب الخالية من الملح
 تفقد الملصقات للتحقق من وجود الصوديوم
 الطهي في المنزل معظم الوقت

- شراء أطعمة منخفضة الصوديوم
 تذوق الأطعمة قبل إضافة الملح

النقاط الرئيسية المستفادة من موعدك

الانقباضي	الانقباضي	
<80	<120	ضغط الدم الطبيعي
<80	120-129	ضغط الدم المرتفع
80-89	130-139	المرحلة الأولى من ضغط الدم المرتفع
≥90	≥140	المرحلة الثانية من ضغط الدم المرتفع

بلغ قياس ضغط دمى اليوم:

ملم زئبق

- ضغط الدم الطبيعي
 ضغط الدم المرتفع
 المرحلة الأولى من ضغط الدم المرتفع
 المرحلة الثانية من ضغط الدم المرتفع

ملاحظات

خطة العمل التي أتبعها مع ضغط الدم المرتفع

خطة العمل لضغط الدم المرتفع



كيف تقيس ضغط الدم:

1. اتخذ وضعا مريحاً: اجلس في وضع مريح قبل إجراء القياس بدقيقتين مع وضع قدميك على الأرض.
2. ضع ذراعك في الوضع الصحيح: ضع ذراعك على طاولة بحيث يكون سوار قياس ضغط الدم في مستوى قلبك تقريباً.
3. دوّن قراءات ضغط الدم: استخدم السجل الموجود في أسفل هذه الصفحة. أحضر معك هذا السجل في كل موعد مع طبيبك.

القراءة الأولية لضغط الدم

ضغط الدم المستهدف

ملم زئبق



ملم زئبق



التاريخ:

مستويات ضغط الدم

ضغط الدم في المنزل	ضغط الدم في العيادة		الفئة
	الانسياسي	الانتقاضي	
<120/80	<80	<120	ضغط الدم الطبيعي
120-129/<80	<80	120-129	ضغط الدم المرتفع
130-139/80-89	80-89	130-139	المرحلة 1 من ضغط الدم المرتفع
≥135 و/أو ≥85	≥90	≥140	المرحلة 2 من ضغط الدم المرتفع

ملاحظات:

اقلب هذه الورقة لتسجيل خطة العمل الشخصية لارتفاع ضغط الدم لديك

خطتي الشخصية للتحكم في ضغط الدم

الجدول الزمني	الإجراء	الهدف

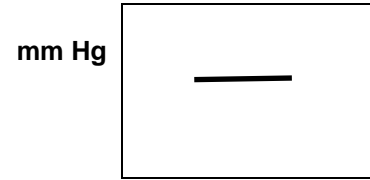
قس ضغط الدم في حدود الوقت ذاته كل يوم:
ملاحظة: لا تسجل قراءات ضغط الدم إلا بعد مرور ساعتين من تناول الكافيين

- سجّل قراءتين في الصباح.
- سجّل قراءتين في آخر الظهر.

كيف تقيس ضغط الدم:

1. اتخذ وضعا مريحاً: اجلس في وضع مريح قبل إجراء القياس بدقيقتين مع وضع قدميك على الأرض.
2. ضع ذراعك في الوضع الصحيح: ضع ذراعك على طاولة بحيث يكون سوار قياس ضغط الدم في مستوى قلبك تقريباً.
3. دوّن قراءات ضغط الدم: استخدم السجل الموجود في أسفل هذه الصفحة. أحضر معك هذا السجل في كل موعد مع طبيبك.

ضغط الدم المستهدف:



قراءات ضغط الدم اليومية:

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/
التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/
التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/
التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/
التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحاً	صباحاً	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/



Mount
Sinai

مدونة الأطعمة والمشروبات

استخدم مدونة الأطعمة والمشروبات هذه لتعيينك على إبقاء نظامك الغذائي في مساره الصحيح. قد يراجع مقدم الخدمة أيضًا هذه معك ليسهل عليك اتخاذ خيارات صحية لأجل تحقيق أهدافك المتعلقة بضغط الدم المرتفع.

الاثنين	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الثلاثاء	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الأربعاء	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

الخميس	
الوقت من اليوم	ما تناولته من الطعام والشراب

اختيار جهاز قياس ضغط الدم المنزلي

لا تدفع الكثير من شركات التأمين لقاء أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية على الرغم من أهميتها في فهم صحتك. إليك بعض النصائح لكيفية اختيار جهاز القياس المناسب لك.

- تجنب أجهزة القياس التي توضع في المعصم
- استخدم شريط قياس من القماش يطوّق الجزء العلوي من الذراع، متوسطًا المسافة بين الكوع والكتف، واختر مقاس السوار المناسب بناءً على هذا القياس
- اشتر جهازًا معتمدًا لضمان الحصول على قياسات دقيقة
- غلر أجهزة القياس لا يعني أفضليتها
- إذا كان لديك جهاز غير معتمد، فاتصل بطبيبك لزيارة إحدى ممرضاتنا لمقارنة جهازك بأحد أجهزة العيادة المصرح بها
- عليك قياس ضغط الدم مرتين كل صباح ومرتين كل مساء، من 3 إلى 7 أيام في الأسبوع، وسجل القراءات في سجل ضغط الدم لمراجعتها مع طبيبك

الأجهزة المقترحة

المصدر: validatebp.org

الماركة	الاسم	رقم الطراز	الصورة	مقاسات السوار	السعر (اعتبارًا من ديسمبر 2022)	مكان الشراء (اعتبارًا من ديسمبر 2022)
OMRON	3Series®	BP7100 HEM-7311		للبالغين (22-42 سم)	34.52 دولارًا - 55.50 دولارًا	https://bit.ly/omron3series
Welch Allyn	Welch Allyn Home® Blood Pressure Monitor, 1700 Series	H-BP100SBP		قياسي (22-42 سم) مقاس XL (40-54 سم) مقاس XS (15-24 سم)	99.99 دولارًا	https://bit.ly/welchallyn1700
GreaterGoods	Greater Goods BP	،0604 ،0040 0664		قياسي (22-42 سم)	39.95 دولارًا - 67.88 دولارًا	https://bit.ly/greatergoodsbp

الأجهزة المذكورة سابقًا ليست سوى اقتراحات، ويوجد العديد من الأجهزة المعتمدة التي يمكنك استخدامها. اطلع على المزيد عن أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية المعتمدة عبر الرابط [.validatebp.org](https://validatebp.org)

التحكم في ضغط دمك

يعد ارتفاع ضغط الدم مرضًا خطيرًا ويمكنه أن يعرضك لخطر أكبر للإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

افحص ضغط دمك بانتظام. عادة لا يوجد لارتفاع ضغط الدم أي أعراض، وغالبًا ما يتم اكتشافه فقط من خلال الفحوصات الدورية.

يبلغ مستوى ضغط الدم الطبيعي 120/80 أو أقل



إذا كان ضغط دمك مرتفعًا، فتحدث مع طبيبك في مستشفى Mount Sinai حول كيفية العمل معًا لخفضه. وقد يتضمن هذا الأدوية أو التغييرات في نمط الحياة.

يمكن أن يساعد اتخاذ خيارات صحية في الحفاظ على معدل طبيعي لضغط الدم. ويمكن أن يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم المرتفع جدًا.

تناول أطعمة صحية

تناول الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. قلل استهلاكك من اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم.



قلل استهلاكك من الكحوليات

لا تتناول أكثر من مشروب واحد إلى مشروبين في اليوم الواحد.



مارس الرياضة كل يوم

ابحث عن طرق لممارسة رياضة تستمتع بها، مثل المشي مع صديق.



تجنب الأطعمة المالحة

هذا يشمل الأطعمة المعبأة مسبقًا والمعالجة والجاهزة. اخبز بالمنزل بدلًا من تناول الطعام خارجًا.



لا تدخن

هذا يشمل أقلام سجائر البخار والسجائر الإلكترونية.



قلل شعورك بالتوتر

تأكد من حصولك على مقدار كافٍ من النوم، وخصص وقتًا للاسترخاء وفعل الأشياء التي تستمتع بها.

