

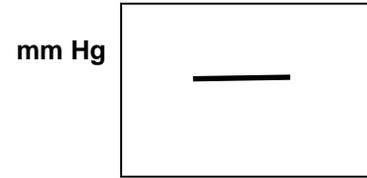
قس ضغط الدم في حدود الوقت ذاته كل يوم:
ملاحظة: لا تسجل قراءات ضغط الدم إلا بعد مرور ساعتين من تناول الكافيين

- 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	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/

التاريخ	صباحًا	صباحًا	بعد الظهر	بعد الظهر
/	/	/	/	/