

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