

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 مواعيدي، 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 دمي 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