



## قياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة

24 timers blodtrykksmåling arabisk 092019

الاسم: \_\_\_\_\_ تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_

لقد تم الآن وصل جهاز بجسدك ليقاس ضغط الدم عندك بانتظماً على مدار 24 ساعة. يقاس الجهاز ضغط الدم مرتين في كل ساعة بين الساعة 7 صباحاً و10 مساءً. ثم يتم بعدها قياس ضغط الدم مرة واحدة في كل ساعة.

عند بدء التشغيل، كان ضغط الدم: \_\_\_\_\_ والنبض: \_\_\_\_\_

1. عليك ممارسة حياتك بشكل اعتيادي تماماً عندما تكون موصولاً بالجهاز الذي يقاس ضغط الدم عندك.
  2. لا يمكن للجهاز تحمل الماء. لذلك، لا تستحم ولا تأخذ دُش.
  3. لتجنب القياسات غير الصحيحة، من المهم أن تبقى ذراعك في حالة راحة أثناء قيام الجهاز بقياس ضغط الدم.
- إذا شعرت بعد الراحة من ضغط الدم أثناء التسجيل (الشعور بالدوار أو الصداع)، فيمكنك تسجيل ذلك في الجدول أرفه:

التاريخ	الساعة	دوخة	صداع الرأس

خلدت للنوم في المساء على الساعة. \_\_\_\_\_

استيقظت الصباح على الساعة. \_\_\_\_\_

لديك وعد في عيادة طبية خارجية لإبعاد الجهاز الذي يقاس ضغط الدم:

\_\_\_\_\_ الساعة \_\_\_\_\_

تسلم هذه ورقة إلى ممرضة. ثم بعدها نفق بتشغيل قيات مسجلة ونر نتيجة إلى طبيب الذي أحاك إلى هذا فحص.

حظ سعيد ومرحباً بك مرة أخرى!