أنا أقيس ضغط الدم الخاص بي في المنزل

1- أنا في وضعية جلوس هادئة

2- أنا أحترم مواعيد القياس

- أقوم بقياس ضغط الدم 3 مرات متتالية، وأنتظر دقيقة واحدة بعد كل قياس:
  - في الصباح قبل الإفطار
  - في المساء بعد العشاء
- أقيس ضغط الدم 3 أيام متتالية
- أُدوّن كل قياس في بطاقة تسجيل البيانات
- أي بإجمالي 18 قياسًا لضغط الدم على مدى 3 أيام
- من الناحية المثالية أسبوعين متتاليين

متابعة ضغط الدم الخاص بي

أقوم بقياس ضغط الدم الخاص بي 3 مرات متتالية على نفس الذراع، صباحًا ومساءً، 3 أيام متتالية

ضغط الدم المستهدف ≥ 135/85

المتوسط الإجمالي 18 قياسًا

يكفي الانقباضي 18 قياسًا

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

135
85

3- ضغط دمي في المنزل يجب أن يكون أقل من 135/85

أقوم بقراءة ضغط الدم قبل كل استشارة طبية

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

إيفان