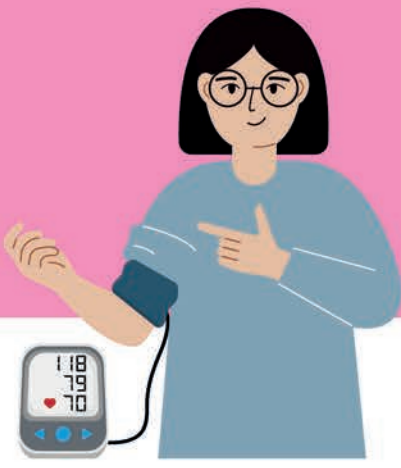


القياس الذاتي لضغط الدم



قاعدة 3x3

3

أيام
على التوالي

3

القياس في المساء
بعد العشاء

3

القياس في الصباح
قبل الإفطار



يتعين تنفيذها قبل
كل استشارة طبية

يجب أن يكون متوسط القياسات
الـ 18 أقل من 135/85

تدوينها
في ورقة البيان

في وضع الجلوس،
بهدهوء، بفواصل زمني
دقيقة واحدة



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com