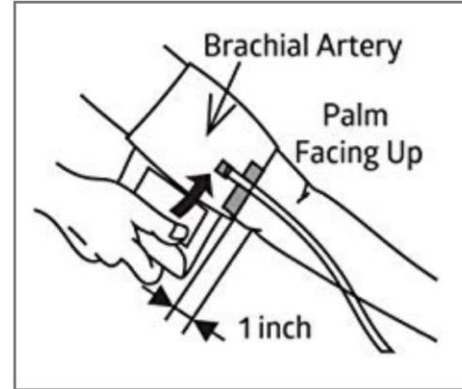
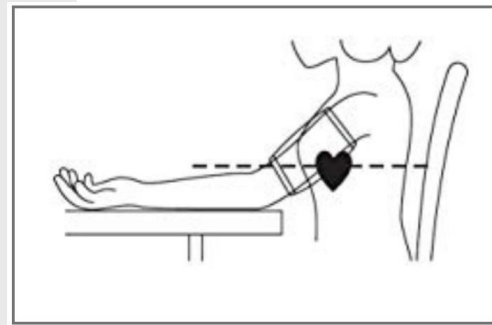


ورقة تعليمية للمرضى/ الآباء لفحص ضغط الدم فى المنزل



كيفية وضع طوق الذراع :

- 1 ضع الطوق حول الذراع أعلى المرفق ب 1_2 سم، على الجلد مباشرة بعد رفع الأكمام.
- 2 عند الجلوس، مد الذراع على سطح مستوٍ مع كف اليد مفتوح للأعلى. ضع أنبوب الهواء وسط الذراع في خط مستقيم مع أصبع الوسطى.
- 3 يجب أن يكون الطوق ضاغط على الذراع بشكل مريح بحيث أن تكون قادر على إدخال أصبع واحد بين الذراع و الطوق.



كيفية الجلوس أثناء الفحص:

- 1 اجلس على الكرسي مع القدمين ملامستين للأرض. يجب عدم وضع قدم فوق الأخرى.
- 2 مد الذراع على سطح مستوٍ مثل مكتب أو طاولة مع كف اليد مفتوح للأعلى.
- 3 يجب أن يكون الطوق على مستوى مكان القلب.

أسئلة شائعة:

ما أسباب تقلبات ضغط الدم؟

- ضغط الدم يتفاوت خلال اليوم.
- يتأثر أيضا بطريقة وضع طوق الذراع و طريقة الجلوس أثناء الفحص. يرجى الجلوس دائما بنفس الطريقة.
- النشاطات.
- الطعام الذي نأكله (مثل الطعام الذي يحتوي نسبة عالية من الصوديوم).
- بعد أخذ آخر جرعة من دواء ضغط الدم.

إذا كانت قراءة فحص ضغط الدم عالية، هل يجب أن أعيد الفحص؟

- نعم يجب إعادة فحص ضغط الدم.
- اطلب من الطفل أن يجلس لمدة 15 دقيقة ثم أعد فحص ضغط الدم.

أمور يجب الانتباه إليها عند فحص ضغط الدم في المنزل:

- أن يكون طوق الذراع موضوع بطريق صحيحة.
- ألا يكون طوق الذراع واسع كثيرا أو ضيق كثيرا.
- أن يوضع طوق الذراع على نفس الذراع مثل الفحص السابق.
- إذا كنت تشعر بالتوتر خذ 2-3 نفس عميق قبل البدء بفحص ضغط الدم.