



Blood Pressure Measurement Instructions

لا تدخن ، تمرن ، تشرب المشروبات الكافيين أو الكحول في غضون 30 دقيقة من القياس.

خذ قراءتين على الأقل 1 مين. في الصباح قبل تناول الأدوية ، وفي المساء قبل العشاء. سجل كل النتائج.

ارتاح في كرسي لمدة 5 دقائق على الأقل وذراعك اليسرى ترتاح على سطح مسطح على مستوى القلب. اجلس بهدوء ولا تتحدث.

استخدام أداة معايرة ومصادق عليها. تحقق من حجم الكيف وتناسب.

تأكد من أنك مسترخية. لا تزال في كرسي مع قدميك مسطحة على الأرض مع ظهرك مستقيم ومدعوم.

ضع أسفل الكفة فوق انحناء الكوع.

أوصت رابطة القلب الأمريكية بمستويات ضغط الدم

فئة ضغط الدم	انقباضي (العدد الأعلى)		الانقباضي (عدد أقل)
طبيعي	يقال عن 120	و	يقال عن 80
ارتفاع	129-120	و	يقال عن 80
ضغط الدم المرتفع المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم	139-130	أو	80-89
ضغط الدم المرتفع المرحلة ارتفاع ضغط الدم المرحلة	أو ما فوقها 140	أو	90 أو أعلى
أزمة ارتفاع ضغط الدم واستشر الطبيب فوراً	مقارنة 180	أو/و	مقارنة 120



انتظر بضع دقائق وأخذ ضغط الدم مرة أخرى. إذا كان لا يزال عالياً ، اتصل بطبيبك على الفور.

HEART.ORG/HBP
تعلم المزيد