



المركز السوري التخصصي لأمراض الكلية

إرشادات حول كيفية قياس ضغط الدم الشرياني

- يجب قياس ضغط الدم والنَّبض مرتين في اليوم، مرّة في الصباح قبل تناول أدوية الضغط ومرّة في المساء.
- سجّل قياس الرقم الأعلى (المعروف بالضغط الانقباضي) والرقم الأدنى (المعروف بالضغط الانبساطي)، وسجّل النَّبض.
- عند كل قياس افحص ضغط الدم والنَّبض مرّتين بفارق خمس دقائق بين القياسين.

لإجراء قياس دقيق:

- اجلس على كرسي في مكان هادئ وأسند ظهرك بجانب الطاولة.
- أسند ذراعك إلى الطاولة.
- إذا تناولت الطعام انتظر لمدة ساعتين قبل القياس.
- إذا شربت قهوة أو أي مشروب يحتوي على الكافيين أو دخّنت أو مارست الرياضة، انتظر نصف ساعة قبل أخذ القياس.

قبل أخذ القياس:

- أفرغ المثانة والأمعاء إذا كنت بحاجة لذلك.
- اجلس على الكرسي وأسترخ لمدة خمس دقائق وتجنّب أي مُشغلت للانتباه.
- تجنّب مشاهدة التلفزيون أو التحدث أو استعمال الهاتف الذكي خلال القياس.
- أسند قدميك على الأرض وتجنّب لفّ إحدى ساقيك فوق الأخرى.
- إذا كنت تشعر بالتعب أو البرد أو القلق أو الألم تجنّب أخذ القياس.

فحص ضغط الدم:

- ضع سوار أو كُمّ جهاز الضغط على أعلى ذراعك العارية.
- يجب أن يكون الذراع على مستوى القلب.
- لا تستخدم جهاز ضغط الدم على المعصم.





المركز السوري التخصصي لأمراض الكلية

سجل قياس ضغط الدم والنبض

تاريخ الولادة: _____

اسم المريض: _____

في كل مرة تجري فيها قياس ضغط الدم و النبض , خذ قياسين..

قياس أول للضغط و النبض و قياس ثاني للضغط والنبض بفارق خمس دقائق

يتم قياس ضغط الدم والنبض مرتين في اليوم: مرة صباحاً قبل تناول الأكل وأدوية للضغط و مرة مساءً

مساءً		صباحاً		تاريخ اليوم	
النبض	ضغط الدم	النبض	ضغط الدم	القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	
				القياس الأول	
				القياس الثاني	

الرجاء الالتزام بإرشادات القياس الدقيق لضغط الدم والنبض