



المركز السوري التخصصي  
لأمراض الكلى

الاسم :

تاريخ الميلاد :

تاريخ الزيارة :

نأمل أن تكون زيارتك اليوم إلى المركز مفيدة جداً لك.

### بنتيجة زيارتك إلى المركز اليوم ننصحك بما يلي:

- أن تقيس ضغط الدم والنبض مرتين في الأسبوع على الأقل.
- قبل أسبوعين من موعد المتابعة الروتيني القادم، ابدأ بقياس ضغط الدم والنبض مرتين يومياً وسجّل القياس وأحضِر السجل معك.
- قبل موعد المتابعة القادم بأسبوع، أن تجري تحاليل للدم وتحاليل للبول وأن تُحضِر النتائج.
- التزم بنظام غذائي منخفض الملح.
- تجنب اتباع نظام غذائي فيه كمية عالية من البروتين (مثلاً: خفف اللحوم والمكملات البروتينية).
- تجنب التدخين وتجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- أحضر معك في كل زيارة متابعة كل أدويةك ماعدا الأدوية التي تحتاج إلى تبريد مثل الأنسولين لأننا بحاجة إلى معرفتها كي تكون زيارتك مفيدة.
- إذا احتجت إلى فحص شعاعي فيه استعمال مادة ظليلة وريدية مثل قثطرة القلب أو تصوير الأوعية أو الأشعة المقطعية (طبقي محوري CT Scan) استشرنا قبل ذلك لأن هذه المادة الظليلة قد تضر الكلى.
- تجنب تناول أي دواء أو مكملات دوائية بدون استشارتنا لأن الكلى حساسة جداً.
- لا تتناول أي أدوية لقرحة المعدة مثل (اوميبرازول) دون استشارتنا.
- لا تتناول أي أدوية لإلتهاب المفاصل أو مسكنات الألم (مثل البروفين) إطلاقاً لأن هذه الأدوية تسبب الأذية للكلى.
- السيتامول هو المسكن الوحيد المسموح استعماله.

التشخيص :

نسبة وظائف الكلى : ..... مرحلة قصور الكلى : ..... مستوى الكرياتينين في الدم :

الملاحظات الإضافية للطبيب :



## 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 وأسدّد ظهرك بجانب الطاولة.
- أسدّد 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.
- أسدّد 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 أوّل 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