



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## قياس ضغط الدم في المنزل



## Blood Pressure Monitoring at Home



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## BLOOD PRESSURE MONITORING AT HOME

### Why should I measure my blood pressure at home and keep a record of it?

Measuring your blood pressure at home and keeping a record of the measurements will show you and your doctor how much your blood pressure changes during the day. Your doctor can use the measurements to see how well your medicine is working to control your high blood pressure. Also, measuring your own blood pressure is a good way to take part in managing your health.

### What equipment do I need to measure my blood pressure?

To measure your blood pressure at home, you can use either an aneroid monitor or a digital monitor. The aneroid monitor has a dial gauge that is read by looking at a pointer. The cuff is inflated by hand, by squeezing a rubber bulb. Digital monitors have either manual or automatic cuffs. The blood pressure reading flashes on a small screen. Choose the type of monitor that best suits your needs.

### What do I need to do before I measure my blood pressure?

- Don't use caffeine, alcohol or tobacco products for 30 minutes before measuring your blood pressure.
- Pass urine before measuring your blood pressure.
- Rest for 3 to 5 minutes before measuring your blood pressure. Do not talk.
- Sit in a comfortable position, with your legs and ankles uncrossed and your back supported.
- Place your arm, raised to the level of your heart, on a table or a desk, and sit still.
- Wrap the correctly sized cuff smoothly and snugly around the upper part of your bare arm. The cuff should fit snugly, but there should be enough room for you to slip one fingertip under the cuff.
- Be certain that the bottom edge of the cuff is 1 inch above the crease of your elbow.

### What does my blood pressure reading mean?

Normal blood pressure is 120/80 or lower. High blood pressure is 140/90 or higher. If your blood pressure is between 120/80 and 140/90, you have something called "prehypertension" (you are in the beginning stages and at risk of high blood pressure). Only your doctor can tell you whether you have high blood pressure. Most doctors will check your blood pressure several times on different days before deciding that you have high blood pressure. If you have high blood pressure or prehypertension, you need to check your blood pressure regularly and keep in touch with your family doctor.

	<b>Systolic (first number)</b>	<b>Diastolic (second number)</b>
Normal	Less than 120	Less than 80
Prehypertension	120–139	80–89
High blood pressure: Stage 1*	140–159	90–99
High blood pressure: Stage 2	160 or higher	100 or over

*\*If you have diabetes or kidney disease, high blood pressure ranges may be lower than it is for other people. Talk to your doctor about what is considered high blood pressure for you.*

Hypotension, or low blood pressure, happens when your systolic pressure is consistently (several blood pressure readings over several days) below 90 or 25 points below your normal reading. Hypotension can be a sign of something serious such as shock, a life threatening condition. Contact your doctor immediately if you are dizzy or fainting.

## قياس ضغط الدم في المنزل

### لماذا يجب علي قياس ضغط دمى في المنزل بين الحين والآخر والإحتفاظ بنتائج الفحص في كل مرة؟

إن قياس ضغط الدم في المنزل والإحتفاظ بالنتائج الظاهرة سيعود بالنفع عليك وسيساعد الطبيب المعالج في تكوين فكرة عن تغير ضغط الدم لديك خلال اليوم. كما ويمكنه أن يرى تأثير الدواء الذي تتعاطاه للسيطرة على المعدل الطبيعي للدم. بالإضافة إلى ذلك، فإن التحكم في معدل ضغط الدم يساهم في السيطرة على الصحة العامة.

### ما هي الأجهزة التي أحتاجها لقياس ضغط الدم في المنزل؟

لقياس ضغط الدم في المنزل يمكنك أن تستخدم جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي أو الجهاز الإلكتروني. جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي يحتوي على مؤشر يمكن قراءة النتيجة من خلال النظر إلى نقطة محددة يدل عليها المؤشر. يعمل هذا الجهاز من خلال الضغط على كرة مطاطية موصولة بأنبوب مطاطي متصل بشريط عريض يلف أعلى الذراع، ومن خلال الضغط على الكرة ينتفخ الشريط. أجهزة قياس الضغط الإلكترونية تحتوي على شريط إما أن يكون يدوي أو إلكتروني. إن الرقم الذي يضيء وينطفئ هو الذي يدل على معدل ضغط الدم. ما عليك إلا إختيار نوع الجهاز الذي يناسبك.

### ما الذي يجب أن أقوم بفعله قبل قياس ضغط الدم؟

- قبل قياس ضغط الدم بنصف ساعة على الأقل تجنب التدخين أو شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو الكحول.
- إذهب للحمام للتبول قبل قياس ضغط دمك.
- إسترح لمدة ٣ - ٤ دقائق قبل قياس ضغط دمك، ولا تتحدث عند القياس.
- إجلس بوضعية مريحة، لا تضع رجل على الأخرى، وأبقي ظهرك مسنوداً للخلف.
- إرفع يدك لمستوى قلبك، على طاولة أو سطح مرتفع، ولكن كن جالساً.
- لف الشريط العريض حول أعلى ذراعك المكشوفة بشكل صحيح. يجب أن يكون الشريط ثابتاً ومشدوداً ولكن بدرجة يمكنك أن تضع إصبعك داخله.
- يجب أن يكون آخر الشريط أعلى بمقدار إنش واحد من مرفق يدك.

## إلى ماذا تشير الأرقام الناتجة عن قياس الضغط؟

إن معدل الضغط الطبيعي في الغالب هو ١٢٠ / ٨٠. وأعلى معدل لضغط الدم يتراوح ما بين ١٤٠ / ٩٠ أو أعلى. فإن كان معدل الضغط لديك يتراوح ما بين ١٢٠ / ٨٠ إلى ١٤٠ / ٩٠ فأنت في الحالة التي تسبق إرتفاع ضغط الدم، (أنت في بداية مرحلة الخطر المؤدية إلى إرتفاع ضغط الدم). إن طبيبك المعالج هو الوحيد الذي يقرر إذا ما كنت تعاني من إرتفاع في معدل ضغط الدم أم لا. معظم الأطباء سيقومون بفحص ضغط الدم لديك عدة مرات لعدة أيام مختلفة قبل أن يقرروا أنك تعاني من إرتفاع في ضغط الدم. وإذا تأكد أنك تعاني من ضغط الدم أو كنت في المرحلة التي تسبق ضغط الدم المرتفع فعليك أن تعمل على قياس ضغطك عدة مرات مختلفة لتراقبه وتتقيد بنصائح الطبيب المعالج.

الضغط الإنقباضي (الرقم الأول)	الضغط الإنبساطي (الرقم الثاني)	
أقل من ١٢٠	أقل من ٨٠	الطبيعي
١٢٠ - ١٣٩	٨٠ - ٩٠	مرحلة ما قبل إرتفاع ضغط الدم
١٤٠ - ١٥٩	٩٠ - ٩٩	مرحلة إرتفاع ضغط الدم (المرحلة الأولى)*
أكثر من ١٦٠	أكثر من ١٠٠	إرتفاع ضغط الدم (المرحلة الثانية)

\*إذا كنت مريضاً بالسكري أو مرض في الكلى، فإن معدل ضغط الدم قد يكون أقل منه لدى الأشخاص العاديين. إسأل طبيبك متى يمكن إعتبار ضغط الدم مرتفعاً بالنسبة لحالتك.

يحدث إنخفاض ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم الإنقباضي غير ثابت، (تكون هناك عدة أرقام مختلفة لكل مرة لعدة أيام). أقل من ٩٠ أو أن يكون أقل ٢٥ درجة من المعدل الطبيعي. وقد يكون إنخفاض ضغط الدم مؤشراً لحالة مرضية خطيرة كالصدمة أو حالة تهدد حياة المريض. الرجاء الإلتصال بطبيبك الخاص في حال شعرت بالدوار أو الغثيان.