

# سجل ضغط الدم

7 أيام، صباحًا ومساءً، قراءتان في كل مرة

أسبوع يبدأ في

الاسم

الذراع

جهاز الضغط

| ملاحظات                                                                | المساء |                    |                   | الصباح |                    |                   | التاريخ |
|------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|---------|
|                                                                        | HR     | الثانية<br>SYS/DIA | الأولى<br>SYS/DIA | HR     | الثانية<br>SYS/DIA | الأولى<br>SYS/DIA |         |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 1       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 2       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 3       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 4       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 5       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 6       |
|                                                                        |        | /                  | /                 |        | /                  | /                 | 7       |
| متوسط الأسبوع<br>NICE البريطانية: الأيام 7-2 / ملغم زئبق HR نبضة/دقيقة |        |                    |                   |        |                    |                   |         |

احسب المتوسط هنا: [bdiary.app/ar-sa/avg](https://bdiary.app/ar-sa/avg)

SYS: الضغط الانقباضي. DIA: الضغط الانبساطي. HR: معدل ضربات القلب.

## قبل قياس الضغط

## القراءات المنزلية

### طبيعي

SYS أقل من 120 و DIA أقل من 70

### مرتفع

SYS من 120 إلى أقل من 135، أو DIA من 70 إلى أقل من 85

### فرط ضغط الدم

SYS يساوي 135 أو أكثر، أو DIA يساوي 85 أو أكثر

ESC 2024

1 اجلس بهدوء خمس دقائق أولاً، دون حديث.

2 تجنب الكافيين والتدخين والرياضة خلال الثلاثين دقيقة السابقة.

3 الذراع مكشوفة ومستندة إلى طاولة، والكفة بمستوى القلب.

4 خذ قراءتين تفصل بينهما دقيقة، وسجل كليهما.

5 قس الضغط في الأوقات نفسها كل يوم.