

جهاز محمول لقياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة

الاسم: _____
أطفئ الجهاز عند الساعة: _____
غداً، أعد الجهاز وسوار الذراع والحزام و"مدونة نشاطك" إلى:
< الطابق 4 من مبنى ديكسون
< 4C، الحاوية الحمراء

الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة

طلب منك مزود الرعاية الصحية الذي يتابعك وضع جهاز محمول لقياس ضغط دمك على مدار 24 ساعة (يوم واحد (1)). إن الجهاز المحمول يعني أنك تزال قادرًا على التحرك أثناء ارتدائه.

ما هو الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم؟

- إن الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم هو عبارة عن جهاز إلكتروني صغير مزود بسوار يوضع حول الذراع لقياس ضغط الدم.
- يُستخدم هذا الجهاز لقياس ضغط دمك بشكل تلقائي:
 - < كل 30 دقيقة من الساعة 7 صباحًا إلى 10 مساءً
 - < كل 60 دقيقة (ساعة واحدة (1)) من الساعة 10 مساءً إلى 7 صباحًا

لماذا يجب علي ارتداء الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم؟

- يشهد كل فرد تغيرات في ضغط الدم على مدار النهار. بحيث يكون ضغط الدم في أغلب الأحيان أكثر إرتفاعاً في مكتب أو عيادة مزود الرعاية الصحية.

- من خلال القراءات المتعددة لضغط الدم على مدار 24 ساعة أثناء أداء الأنشطة العادية، يستطيع مزود الرعاية الصحية الذي يتابعك الحصول على المزيد من المعلومات ليتمكن من معالجة حالات ارتفاع ضغط الدم.

ماذا سيحدث أثناء ارتدائي للجهاز؟

- لا تغيّر برنامجك في اليوم الذي ستضع فيه جهاز ضغط الدم. يمكنك القيام بكل ما تفعله عادة كما لو لم تكن ترتدي الجهاز، باستثناء ما يلي:
 - < لا تقوم بالاغتسال في المغطس أو الاستحمام بالدوش.
 - < لا تسبح.

خلال النهار:

- ستسمع إشارة صوتية في كل مرة يستعد فيها الجهاز لتسجيل ضغط دمك. وفي غضون 5 ثوانٍ، ستشعر بأن السوار أصبح ضيقاً حول ذراعك.

ملاحظة مهمة: عند سماع الإشارة الصوتية، توقّف عما تفعله.

في حال كنت جالسًا على كرسي:

< حافظ على قدميك مستقيمتين على الأرض.

< أسند ظهرك على ظهر الكرسي.

< لا تتكلم أو تتحرك.

• سوف يصبح السوار ضيقًا عند تسجيل ضغط الدم، ولكن يجب أن يكون مريحًا ما بين القراءات.

< في حال لاحظت أي احمرار أو ألم في ذراعك، أو شعرت بتتميل في أصابعك، فهذا يعني أن السوار ضيق جدًا. في حال حدوث ذلك، قم بإرخاء السوار.

• بعد أن يسجل جهاز القياس ضغط دمك، بإمكانك استئناف ما كنت تفعله.

• لن يعرض جهاز القياس قراءات ضغط دمك على شاشته.

في حال تعذر على الجهاز تسجيل ضغط دمك:

< سيعاود الكرة بعد مرور 2 إلى 3 دقائق.

< وفي حال لم يتمكن من قياس ضغط دمك مجددًا، سيعاود الكرة بعد 30 دقيقة.

- من المفيد أن تسجل ملاحظات قصيرة عن أنشطتك خلال الـ 24 ساعة في "مدونة النشاط". دَوِّن الوقت وما تفعله. على سبيل المثال:
- < 10 صباحًا: بستنة في الحديقة
- < عند الظهر: تناول الغداء
- < 1 بعد الظهر: تسوّق

في الليل

- من المهم أن تضع الجهاز طوال الليل.
- بعد مرور 24 ساعة، انزع السوار من ذراعك وأطفئ الجهاز. لإطفاء الجهاز:
- < أخرج من العلبة.
- < انزع غطاء البطارية.
- < اقلب بطارية واحدة في الاتجاه المعاكس.
- < أعد الغطاء إلى مكانه.
- سيتم إرسال قراءات ضغط دمك إلى مزود الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك للاطلاع عليها.

هل لديك أسئلة؟

< الرجاء الاتصال على الرقم 902-473-6158

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدّة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على هذا الدليل وكافة موارد المرضى التي نوفرها على الموقع التالي:

<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أيّ وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: عيادة ارتفاع ضغط الدم في مستشفى فيكتوريا العام، مركز كيو إي تو

من تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا

AR85-2401 © September 2024 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed September 2027 or sooner, if needed.