

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

Also available in English: WG85-2073
*24-hour Ambulatory Blood Pressure
Monitoring*

الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة

طلب منك مزود الرعاية الصحية الذي يتبعك 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 الكتروني صغير مزود بسوار يوضع حول الذراع لقياس ضغط الدم.
- يُستخدم هذا الجهاز لقياس ضغط دمك بشكل تلقائي:
 - < كل 30 دقيقة من الساعة 7 صباحاً إلى 10 مساءً
 - > كل 60 دقيقة (ساعة واحدة (1)) من الساعة 10 مساءً إلى 7 صباحاً

لماذا يجب علي إرتداء 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 يتبعك الحصول على المزيد من المعلومات ليتمكن من معالجة حالات ارتفاع ضغط الدم.

ماذا سيحدث أثناء ارتدائي للجهاز؟

- لا تغيّر برنامتك 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، توقف عما تفعله.
في حال كنت جالساً على كرسي:

- > حافظ على قدميك مستقيمتين على الأرض.
- > أ sentinel ظهرك على ظهر الكرسي.
- > لا تتكلم أو تتحرك.

- سوف يصبح السوار ضيقاً عند تسجيل ضغط الدم، ولكن يجب أن يكون مريراً ما بين القراءات.
 - > في حال لاحظت أي احمرار أو ألم في ذراعك، أو شعرت بتتميل في أصابعك، فهذا يعني أن السوار ضيق جداً. في حال حدوث ذلك، قم بارخاء 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 الكراهة بعد مرور 2 إلى 3 دقائق.
- > وفي حال لم يتمكن من قياس ضغط دمك مجدداً، سيعاود الكراهة بعد 30 دقيقة.

- من المفيد أن تسجل ملاحظات قصيرة عن أنشطتك خلال الـ24 ساعة في "مدونة النشاط". دون الوقت وما تفعله. على سبيل المثال:
 - > 10 صباحاً: بستة في الحديقة
 - > عند الظهر: تناول الغداء
 - > 1 بعد الظهر: تسوق

في الليل

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

هل لديك أسئلة؟

> الرجاء الاتصال على الرقم 902-473-6158

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تنفيذية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تتطابق 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>

(متوفّر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوتيا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

(متوفّر فقط باللغة الإنجليزية)

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

من تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوتيا