

## جهاز محمول لقياس ضغط الدم لمدة 24 ساعة

الاسم: \_\_\_\_\_

أطفئ الجهاز عند الساعة \_\_\_\_\_

في الغد، أعد الجهاز، وسوار الذراع، والحزام، و"مدونة نشاطك" إلى:

الغرفة 803 في الطابق الثامن من مبنى فيكتوريا، في موقع مستشفى

فيكتوريا العام "VG"

أو

الصندوق الأسود على الحائط الخارجي من الغرفة 803

## جهاز محمول لقياس ضغط الدم لمدة 24 ساعة

طلب منك مزود الرعاية الصحية الخاص بك وضع جهاز محمول لقياس ضغط دمك لمدة 24 ساعة (يوم واحد).

يشهد كل فرد تغيرات في ضغط الدم على مدار النهار، بحيث يكون ضغط الدم في أغلب الأحيان أكثر ارتفاعاً 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 الخاص بك الحصول على المزيد من المعلومات ليتمكن من معالجة حالات ارتفاع ضغط الدم. إن الجهاز المحمول لقياس ضغط الدم هو عبارة عن جهاز الكتروني صغير مزود بسوار الذراع لقياس ضغط الدم. يُستخدم هذا الجهاز لقياس ضغط دمك بشكل تلقائي كل 30 دقيقة ما بين الساعة 7 صباحاً و10 مساءً، وكل 60 دقيقة ما بين الساعة 10 مساءً و7 صباحاً.

- لا تغيّر برنامجك في اليوم الذي ستضع فيه جهاز ضغط الدم. عند وضع الجهاز، يمكنك القيام بكل ما تفعله عادة، باستثناء الاغتسال في المغطس، الاستحمام بالدوش أو السباحة.

- 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 وضّع ذراعك المحاطة بالسوار على مستوى خصرك. في حال كنت جالسًا على كرسي، حافظ على قدميك مستقيمتين على الأرض، أسند ظهرك على ظهر الكرسي، ولا تتكلم أو تتحرك.

- بعد أن يسجل جهاز القياس ضغط دمك، بإمكانك استئناف ما كنت تفعله.
- في حال تعذر على الجهاز تسجيل ضغط دمك، سيعاود الكرة بعد مرور 2 إلى 3 دقائق. وفي حال لم يتمكن من القيام بذلك مجددًا، سيعاود الكرة بعد 30 دقيقة. لن يعرض جهاز القياس قراءات ضغط دمك على شاشته.
- من المهم أن تضع الجهاز طوال الليل.
- من المفيد أن تسجل ملاحظات قصيرة عن أنشطتك خلال الـ 24 ساعة في "مدونة النشاط". دَوّن الوقت وما تفعله فقط، وعلى سبيل المثال: "10 صباحًا: بستنة، عند الظهر: تناول الغداء، عند 1 بعد الظهر: تسوّق"، وسواها.
- 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 مرور 24 ساعة، انزع السوار من ذراعك وأطفئ الجهاز. لإطفاء الجهاز، أخرجه من العلبة، وانزع غطاء البطارية، ثم اقلب بطارية واحدة في الاتجاه المعاكس، وأعد الغطاء إلى مكانه.

• في اليوم التالي، عليك أن تُعيد الجهاز، وسوار الذراع، والحزام و"مدونة نشاطك" إلى: < الغرفة 803 في الطابق الثامن من مبنى فيكتوريا، موقع مستشفى فيكتوريا العام "VG"

أو

< الصندوق الأسود على الحائط الخارجي من الغرفة 803

• سيتم إرسال قراءات ضغط دمك إلى مزود الرعاية الصحية الخاص بك للاطلاع عليها.

هل لديك أسئلة؟ الرجاء الاتصال على الرقم 902-473-6158

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف إعلامية وتثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

تجد هذا الدليل الإرشادي وكافة موارد المرضى التي نوفرها هنا:

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

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

زيارة

<https://811.novascotia.ca>

من إعداد: عيادة ارتفاع ضغط الدم في مستشفى فيكتوريا العام "VG"

تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا

AR85-2401 © May 2020 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed May 2023 or sooner, if needed.