

متتبع



ضغط الدم



بالنسبة إلى معظم البالغين، تُعد أرقام ضغط الدم مثالية عندما يكون المعدل الانقباضي أقل من 120 والمعدل الانبساطي أقل من 80. اسأل مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك بشأن هدف ضغط الدم الخاص بك والمعدل المطلوب للتحقق منه.

يريد مُقدّم الخدمة المعني بي مني
إجراء التحقق:

X أسبوعيًا

☐ في المساء

☐ قبل تناول الأدوية

X يوميًا

☐ في الصباح

☐ في الظهيرة

هدف

ضغط الدم الخاص بي هو:

أقل من

أقل من

معدل انبساطي

معدل انقباضي

مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بي:

الاسم:

الهاتف:

فئة ضغط الدم	المعدل الانقباضي ملم زئبق (الرقم الأعلى)	المعدل الانبساطي ملم زئبق (الرقم الأدنى)
طبيعي	أقل من 120 و	أقل من 80
مرتفع	يتراوح بين 120 و 129 و	أقل من 80
المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم	يتراوح بين 130 و 139 أو	يتراوح بين 80 و 89
المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدم	140 أو أعلى، أو	90 أو أعلى
أزمة ارتفاع ضغط الدم (اتصل بالرقم 911 أو الطبيب المعني بك على الفور).	أعلى من 180 و/أو	أعلى من 120

