

ضغط الدم شرح الأرقام

كدليل عام:

120/80 مم زئبق إلى 140/90 مم زئبق
لديك خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم
أبدأ في إجراء تغييرات في نمط
حياتك وأفحص ضغط الدم مرة أخرى
في غضون شهرين

90/60 مم زئبق إلى 120/80 مم زئبق
ضغط الدم المثالي
حافظ على نمط حياتك الصحي
واستمر في إجراء فحوصات ضغط
الدم بانتظام

90/60 مم زئبق أو أقل
ضغط دم منخفض
عادة لا تشكل هذه القراءة مشكلة
ولكنها قد تؤدي إلى الدوار أو تجعلك
تشعر بالإغماء. من المحتمل أن تكون
هذه علامة لمشكلة صحية أخرى ، إذا
كنت قلقًا ، فيرجى مناقشة هذا الأمر
مع مختص طبي مدرب

ماذا بعد ؟

لديك قراءة ضغط دمك ، لفهم
ما تعنيه هذه الأرقام:
تتكون قراءة ضغط الدم من
رقمين

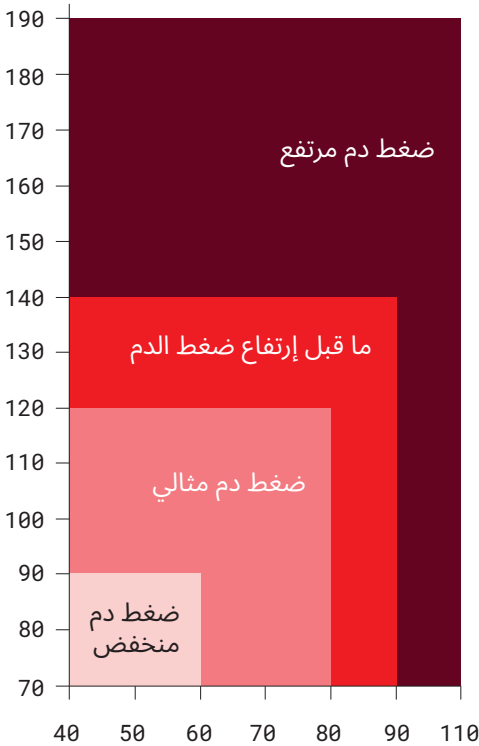
الإنقباض - الرقم الأول ،
يشير إلى الضغط في الشرايين
عندما ينبض القلب
الإنبساط - الرقم الثاني،
يشير إلى الضغط في الشرايين
عندما يرتاح القلب بين النبضات

إذا كان الرقم الأول هو 110 و
الرقم الثاني هو 70 ، ستسجل
القراءة 110/70

ضغط الدم يقاس بالمليمترات
الزئبق (مم زئبق) وعليه
ستسجل القراءة 110/70 مم زئبق
وقد يشار إليها ب 110 على 70

يرجى استخدام الرسم البياني
الموجود على اليسار لتحديد ما
إذا كان ضغط دمك ضمن
المستوى الطبيعي

الإنقباض



الإنبساط

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 maymeasure.org