



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



أنا وصحتي

Me and My Health

	الاسم
	رقم الملف الطبي
	تاريخ الخروج
	رقم الجوال
	رقم المنزل
	العنوان
في حال وجدت هذا الكتيب، الرجاء الإتصال على الأرقام المبينة في الجدول	



التحكم في ضغط الدم المرتفع

- قراءة ضغط الدم الرغوبة هي أقل من ---/--- mm/Hg.
- أنا أستخدم الذراع --- اليمنى --- اليسرى.
- أرتاح لمدة 5 دقائق قبل أخذ القراءة الأولى.
- أنتظر لمدة دقيقة قبل أخذ القراءة الثانية.

- أقوم بقياس ضغط الدم قبل أخذ علاج الضغط و قبل الأكل أو بعد الأكل بساعتين.
- ألتزم بأخذ علاج الضغط كل ١٠ - ١٢ ساعة، في حال وصف الطبيب أخذة مرتين في اليوم.
- أحرص على إحضار هذه المذكرة وجميع أدويتي لكل موعد.
- أسجل عدد نبضات القلب كما هي ظاهرة على جهاز قياس ضغط الدم.
- أكتب في الملاحظات ما إذا كان هناك سبب لارتفاع ضغط الدم، في حال كنت متضيقاً أو متوتراً... إلخ.

التحكم في معدل سكر الدم

- عند تشخيصك بمرض السكري النوع الثاني، فعليك قياس معدل السكر في الدم على الأقل مرة واحدة يومياً عن طريق استخدام جهاز الفحص المنزلي.
- مع المحاولة في تغيير وقت الفحص بشكل دوري، لمعرفة مدى تأثير الطعام، التمارين الرياضية والحركة، بالإضافة إلى العلاج الموصوف على مستوى السكر في الدم.



بطاقة حساب حدوث الجلطة الدماغية:

كل نقطة تنطبق عليك تساوي درجة واحدة، اجمع الدرجات التي تنطبق عليك من كل عمود، وقارنها بمقياس الخطورة الموضح أسفل الجدول.

خطورة قليلة	خطورة متوسطة	خطورة عالية	عامل الخطر
<input type="checkbox"/> > ٨/١٢	<input type="checkbox"/> ١٢-٨.١٣٩- ٨٩	<input type="checkbox"/> < ٩.١٤ أو غير معروف	ضغط الدم
<input type="checkbox"/> ضربات القلب منتظمة	<input type="checkbox"/> لا أعرف	<input type="checkbox"/> عدم انتظام ضربات القلب	رجفان الأذنين القلبي
<input type="checkbox"/> لا أأدخن	<input type="checkbox"/> أحاول ترك التدخين	<input type="checkbox"/> أأدخن	التدخين
<input type="checkbox"/> > ٢٠	<input type="checkbox"/> ٢٠-٢٣٩	<input type="checkbox"/> < ٢٤ أو غير معروف	دهنيات الدم
<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> ما قبل السكري	<input type="checkbox"/> نعم	السكري

النشاط البدني	<input type="checkbox"/> لا شيء	<input type="checkbox"/> تمرين ١-٢ مرة في الأسبوع	<input type="checkbox"/> تمرين ٣-٤ مرات في الأسبوع
الوزن	<input type="checkbox"/> سمنة	<input type="checkbox"/> زيادة في الوزن	<input type="checkbox"/> وزن صحي
تاريخ عائلي للجلطة	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> غير متأكد	<input type="checkbox"/> لا
النتيجة الكلية	خطورة عالية	خطورة متوسطة	خطورة قليلة

خطورة عالية: ≤ 3 : تحدث مع طبيبك مباشرة و اسأل عن خطة وقائية للوقاية من الجلطات الدماغية للعمل عليها.

خطورة متوسطة ٤-٦: عندك عدة عوامل إذا زادت ستضعك في خانة الخطورة العالية. عليك التحكم بهذه العوامل الآن لتقليل نسبة الخطورة.

خطورة قليلة ٦-٨: أنت بوضع ممتاز للتحكم بعوامل الخطورة، تابع تقييم نفسك بين فترة وأخرى.

إتصل على ٩٩٧ مباشرة عند تعرضك لإحدى العلامات التالية:

- ضعف مفاجئ أو تنمل في الوجه، أو اليد، أو الرجل وخاصة إذا كان بطرف واحد من الجسد.
- حيرة أو قلق مفاجئ، صعوبة في التحدث أو الفهم.
- ضعف حقل الرؤية فجأة، دوار أو دوخة، فقدان التوازن.
- صداع حاد ومفاجئ أكثر من مرة بلا سبب واضح.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التمريض



HEM1.17.000613

