

الوباء المتصاعد في أوروبا

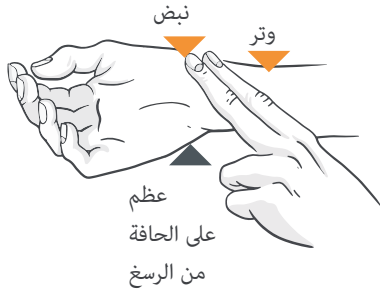
تعرف على نبضك في أربع خطوات



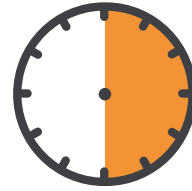
1 لتقييم معدل النبض أثناء الراحة في معصمك، اجلس لمدة 5 دقائق مسبقًا. تذكر أن أي منبهات يتم تناولها قبل القراءة ستؤثر على المعدل (مثل الكافيين أو النيكوتين). ستحتاج إلى ساعة أو ساعة يد على يدك الثانية.



2 اخلع ساعة اليد وامسك يدك اليسرى أو اليمنى للخارج مع توجيه راحة يدك لأعلى ومرفقك مثنياً قليلاً.



3 باليد الأخرى، ضع إصبعيك السبابة والوسطى على معصمك، عند قاعدة إبهامك. يجب أن تضع أصابعك بين عظام حافة معصمك والوتر الخيطي المتصل بإبهامك (كما هو موضح في الصورة). قد تحتاج إلى تحريك أصابعك قليلاً للعثور على النبض. استمر في الضغط بقوة على معصمك بأصابعك من أجل الشعور بنبضك.



4 احصي عدد النبضات لمدة 30 ثانية، واضرب الرقم الناتج في 2 لتحصل على معدل ضربات قلبك في الدقيقة. إذا كان خفقان قلبك غير منتظم، يجب أن تعد النبضات لمدة دقيقة واحدة دون مضاعفتها.

سجل قيم نبضك هنا

النشاط (مثلاً، بعد الركض)	النتيجة		اليوم
	مساءً	صباحاً	
			1
			2
			3
			4

متى يجب أن تطلب المزيد من النصائح؟

- ♥ إذا بدا أن نبضك سريع لبعض الوقت أو معظمه وتشعر بتوعل.
- ♥ إذا بدا أن نبضك بطيء لبعض الوقت أو معظمه وتشعر بتوعل.
- ♥ إذا شعرت أن نبضك غير منتظم («القفز»)، حتى لو كنت لا تشعر بتوعل.

يصعب تقييم عدم انتظام النبض نظراً لأن النبض الطبيعي غير منتظم بعض الشيء، ويختلف باختلاف مرحلة التنفس. يجب أن ترى طبيبك إذا كان معدل ضربات قلبك أعلى من 120 نبضة في الدقيقة أو أقل من 40 نبضة في الدقيقة.



لمزيد من المعلومات الخاصة بالمريض عن الرجفان الأذيني، الرجاء زيارة الموقع التالي
NAZEMNABDAKE7FAZQALBAK.COM

