

KÄNN PULSEN



جسّ النبض و تخفيض خطر الجلطة الدماغية



إرشاد سهل عن كيفية جسّ النبض



Riksförbundet
HjärtLung

جسّ النبض يدخل ضمن حملة Riksförbundet HjärtLungs "اشعل الضوء!"
"Ljuset på" التي تجلب الانتباه إلى الأمراض الشعبية المخفية. حملة جسّ النبض تقام
بالتعاون مع Pfizer och Bristol-Myers Squibb.

100000 سويدي يعانون من الرجفان الأذيني بدون أن يكونوا على علم بذلك

هل تعرف إن كان قلبك يخفق بشكل منتظم؟ إن لا فأنت لست وحيداً في هذا الوضع. الكثير من الناس عندهم نبض غير منتظم بدون أن يكونوا على علم بذلك. بالنسبة للبعض منهم يشكل هذا خطراً على صحتهم.

حيث أن النبض غير المنتظم قد يكون علامة عن الرجفان الأذيني. هذا أكثر أنواع اضطرابات النبض انتشاراً، و خطر التعرض للرجفان الأذيني يزداد مع التقدم في العمر. من بين الثلاث مئة شخص في السويد الذين عندهم هذا المرض، ثلث منهم ليسوا على علم بذلك أبداً. إذا كان عندك رجفان أذيني فليك خطر متزايد في التعرض إلى الجلطة الدماغية.

30 بالمئة من الذين يتعرضون إلى الجلطة الدماغية كان عندهم في السابق رجفان أذيني. لذلك من المهم أن تعرف إن كان قلبك يخفق بشكل منتظم، خاصة إن كان عمرك 65 عاماً أو أكثر، حيث خطر التعرض إلى الجلطة الدماغية يزداد.

ما هو الرجفان الأذيني؟

عندما يعمل القلب بشكل عادي، يقوم بضخ الدم في كل الجسد بشكل منتظم. و ذلك بشكل أسرع عندما تجهد نفسك، و بشكل أبطأ عندما تكون مستريح. عند حدوث الرجفان الأذيني يخفق القلب بشكل غير منتظم. حيث يتدفق الدم بشكل أسوأ عبر القلب. مما قد يؤدي إلى جلطات دموية التي تمرّ فيما بعد في الجسد و تقوم بسدّ الأوعية الدموية. إن حصل ذلك في الدماغ فتتعرض إلى جلطة دماغية.



جسّ النبض

طريقة لاكتشاف الرجفان الأذيني على الوقت



خلال
أسبوعين



مرتين
في اليوم



اصبعين

طريقة لاكتشاف الرجفان الأذيني هو أن تجسّ بنفسك النبض لديك. هذا ما يجب فعله:

1. اجلس في هدوء. ضع يدك مع راحة اليد موجهة نحوك. ضع اصبعين على المعصم، تحت الإبهام بالضبط. هنا يوجد الشريان.



2. قم بجسّ النبض خلال 30 ثانية.



3. اكتب في الجدول إن كان النبض منتظم أم لا. واصل في قياس النبض كل صباح و كل مساء خلال أسبوعين.



اتصل بالطبيب إذا لزم الأمر

يمكن أن يحدث الرجفان الأذيني بشكل مفاجئ، لذلك من المهم أن تجسّ النبض بشكل منتظم. إذا اكتشفت أن عندك نبض غير منتظم يجب الاتصال بالطبيب الخاص بك لفحص سبب ذلك.

اليوم	الصباح المساء	منتظم	غير منتظم
1.	الصباح المساء
2.	الصباح المساء
3.	الصباح المساء
4.	الصباح المساء
5.	الصباح المساء
6.	الصباح المساء
7.	الصباح المساء
8.	الصباح المساء
9.	الصباح المساء
10.	الصباح المساء
11.	الصباح المساء
12.	الصباح المساء
13.	الصباح المساء
14.	الصباح المساء

جس النبض و تخفيض خطر الجلطة الدماغية

لتسهيل اكتشاف الرجفان الأذيني تجد على الموقع [kannpulsen.se](http://www.kannpulsen.se) أفلام
يساعدونك في جس النبض صباحاً و مساءً.

The screenshot shows a web browser window with the URL www.kannpulsen.se. The page features the logo "KÄNN PULSEN" with the tagline "OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE". The main content is divided into two columns: "VARJE MORGON" (Every Morning) and "VARJE KVÄLL" (Every Evening). Each column contains a video player icon and a play button. A central red circle contains the text "TIPSA ANDRA ATT TA PULSEN DET KAN VARA LIVSVIKTIGT". Below the video players, there are icons for SMS and a form to record pulse data. A red button at the bottom says "VARFÖR ÄR DET LIVSVIKTIGT SE FILMEN!".

KÄNN PULSEN
OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE

VARJE MORGON

Ta pulsen det första du gör på morgonen. Om du tar pulsen varje morgon och varje kväll i fjorton dagar, kommer du att märka om du skulle ha en oregelbunden puls. Titta på filmen om du vill veta hur du tar din puls för att upptäcka hur ditt hjärta slår.

VARJE KVÄLL

Ta pulsen det sista du gör på kvällen. Gör det varje morgon och kväll under fjorton dagar. Om du upptäcker att du har en oregelbunden puls kan du vara i riskzonen för förmaksflimmer, kontakta då din vårdcentral för att få träffa en läkare. Titta på filmen om du vill veta hur du tar din puls.

**TIPSA ANDRA
ATT TA PULSEN
DET KAN VARA
LIVSVIKTIGT**

VARFÖR ÄR DET LIVSVIKTIGT SE FILMEN!



احصل على تذكير عبر رسالة هاتفية قصيرة - مجاناً!

ارسل رسالة هاتفية قصيرة فيها **KÄNNPULSEN** إلى رقم **71550** فتحصل
على تذكير عن وقت جسّ النبض.

تحصل على التذكير مجاناً كل صباح و مساء خلال 14 يوم.
بعد ذلك تتوقف الرسائل الهاتفية القصيرة و لا نحتفظ
برقم النقال الخاص بك.



kännpulsen.se

اصبح أنت كذلك عضواً في RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG

عندما تصبح عضواً تحصل على:

1. فرصة للتعرف على ناس يفهمون و يتواجدون في نفس الوضع مثلك.
2. إمكانية المشاركة في كل نشاطات الجمعية.
3. جريدة الأعضاء ستاتوس Status خلال عام (8 مرات).

اصبح عضواً على الموقع

www.hjart-lung.se

أو اتصل بالرقم

020-212200



Riksförbundet
HjärtLung