



American
Heart
Association.

मेरे रक्तचाप का लॉग

नाम: _____

मेरा रक्तचाप का लक्ष्य: _____ mm Hg

निर्देश:

- अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ अपनी अपॉइंटमेंट से पहले, 3 दिन (कम से कम) से लेकर 7 दिन (जैसा उपयुक्त हो) तक अपने रक्तचाप की जांच करें. आपको दिन में दो बार, एक-एक मिनट के अंतराल से दो रीडिंग लेनी होगी. सुबह अपनी दवा लेने और खाने से पहले दो रीडिंग और सोने से पहले रात को दो रीडिंग.
- माप लेने से पहले, धूम्रपान, कैफीन युक्त पेय, अल्कोहल न लें या 30 मिनट पहले व्यायाम न करें, सही कफ़ साइज़ वाले प्रमाणित डिवाइस का उपयोग करें और पेशाब कर लें.
- सटीक परिणामों के लिए, पीठ को सहारा देकर, पैरों को ज़मीन पर रखकर और पैरों को बिना क्रॉस किए सीधे बैठें. 5 मिनट से अधिक समय तक चुपचाप बैठें और बात न करें.
- अपना रक्तचाप मापते समय, अपनी बांह को समतल सतह पर रखें ताकि रक्तचाप के लिए कफ़, हृदय के बराबर स्तर पर रहे. कफ़ को सीधे अपनी कोहनी के ऊपर वाले हिस्से पर लपेटें, कपड़ों के ऊपर नहीं.
- इस शीट पर अपना रक्तचाप दर्ज करें और प्रत्येक मुलाकात के समय इसे अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को दिखाएं.

दिनांक	पूर्वाह्न	अपराह्न

दिनांक	पूर्वाह्न	अपराह्न

घर पर अपना रक्तचाप मापने
(बेवसाइट अंग्रेज़ी में) के बारे में और जानें.