घर पर रक्तचाप मापने के लिए तालिका

SOMANZ
SOCIETY OF OBSTETRIC MEDICINE OF AUSTRALIA AND NEW ZEALAND

HINDI

1. हमेशा सही मशीन से अपना रक्तचाप मापें- यह जाँचने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या आपकी मशीन **ठीक** है।
2. कफ़ (पट्टे) को हृदय के स्तर पर बाँधें और आरामदायक स्थिति में बैठें।
3. रक्तचाप को हमेशा कम से कम दो बार मापें।
4. पहली रीडिंग को नहीं लिखें और दूसरी और/या तीसरी रीडिंग को लिखें।

मेरे डॉक्टर ने मुझे दिन/सप्ताह में_____ बार अपने रक्तचाप की जाँच करने के लिए कहा है।

दिनांक	समय	सिस्टोलिक रक्तचाप (ऊपर की संख्या)	डायस्टोलिक रक्तचाप (नीचे की संख्या)	नोट्स
उदाहरण - 7/10/22	9:36am	128	75	

मेरे डॉक्टर ने मुझ से कहा है_____के लिए कि क्या सिस्टोलिक रक्तचाप ----------से अधिक है

मेरे डॉक्टर ने मुझ से कहा है_____के लिए कि क्या डायस्टोलिक रक्तचाप----------से अधिक है