

রক্তচাপের খাতা

7 দিন, সকাল ও সন্ধ্যা, প্রতিবার দুটি রিডিং

যে সপ্তাহের _____

নাম _____

বাহ _____

বিপি মেশিন _____

তারিখ	সকাল			সন্ধ্যা			নোট
	প্রথম SYS/DIA	দ্বিতীয় SYS/DIA	HR	প্রথম SYS/DIA	দ্বিতীয় SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
সাপ্তাহিক গড় যুক্তরাজ্যের NICE: 2 থেকে 7 দিন _____ / _____ mmHg HR _____ bpm							

SYS: সিস্টোলিক চাপ। DIA: ডায়াস্টোলিক চাপ। HR: হৃদস্পন্দনের হার।

এখানে গড় বের করুন [bdiary.app/bn-bd/avg](#)

মাপার আগে

- মাপার আগে কথা না বলে পাঁচ মিনিট শান্ত হয়ে বসুন।
- মাপার আগের ত্রিশ মিনিটে ক্যাফেইন, ধূমপান বা ব্যায়াম নয়।
- খালি বাহুতে কাফ পরুন, কাফ হৃদযন্ত্রের সমান উচ্চতায় রাখুন এবং বাহু টেবিলে ঠেকিয়ে রাখুন।
- এক মিনিটের ব্যবধানে দুটি রিডিং নিন এবং দুটোই লিখে রাখুন।
- প্রতিদিন একই সময়ে রক্তচাপ মাপুন।

বাড়িতে মাপা রিডিং

স্বাভাবিক

SYS 120-এর নিচে এবং DIA 70-এর নিচে

বর্ধিত

SYS 120 থেকে 135-এর নিচে, অথবা DIA 70 থেকে 85-এর নিচে

হাইপারটেনশন

SYS 135 বা বেশি, অথবা DIA 85 বা বেশি

ESC 2024