

بلڈ پریشر کا ریکارڈ

سات دن، صبح اور شام، ہر بار دو ریڈنگز

بفتم شروع ہونے کی تاریخ

نام

بازو

بلڈ پریشر کا آلہ

نوٹس	شام			صبح			تاریخ
	HR	دوسری SYS/DIA	پہلی SYS/DIA	HR	دوسری SYS/DIA	پہلی SYS/DIA	
		/	/		/	/	1
		/	/		/	/	2
		/	/		/	/	3
		/	/		/	/	4
		/	/		/	/	5
		/	/		/	/	6
		/	/		/	/	7
بفتمے کی اوسط برطانوی NICE: دن 2 سے 7							
bpm HR mmHg /							

اوسط یہاں نکالیں: bdiary.app/ur-pk/avg

SYS: سسٹولک، DIA: ڈائسٹولک، HR: دل کی دھڑکن کی رفتار۔

گھر کی ریڈنگز

پیمائش سے پہلے

معمول کے مطابق

SYS 120 سے کم اور DIA 70 سے کم

معمول سے بلند

SYS کم از کم 120 اور 135 سے کم، یا DIA کم از کم 70 اور 85 سے کم

ہائی بلڈ پریشر

SYS 135 یا زیادہ، یا DIA 85 یا زیادہ

ESC 2024

1 پہلے پانچ منٹ خاموشی سے بیٹھیں اور بات نہ کریں۔

2 پیمائش سے پہلے تیس منٹ میں کیفین، سگریٹ نوشی اور ورزش سے پرہیز کریں۔

3 بازو ننگا ہو، کف دل کی سطح پر ہو اور بازو میز پر ٹکا ہو۔

4 ایک منٹ کے وقفے سے دو ریڈنگز لیں اور دونوں لکھیں۔

5 ہر روز ایک ہی وقت پر پیمائش کریں۔