

अपना रक्तचाप कैसे मापें

रक्तचाप की सही रीडिंग प्राप्त करना आपके हृदय स्वास्थ्य पर नज़र रखने और किसी भी समस्या को समय रहते पता लगाने का एक सरल और प्रभावी तरीका है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा स्वीकृत या मेडिकल ग्रेड वाले रक्तचाप मॉनिटर का उपयोग करके शुरुआत करें और सुनिश्चित करें कि यह सही तरीके से फिट हो।

चरण 1. रक्तचाप मापने से 30 मिनट पहले:

- धूम्रपान न करें
- व्यायाम न करें
- कैफीन युक्त पेय न लें
- शराब का सेवन न करें

चरण 2. रक्तचाप मापने से 5 मिनट पहले:

- कम से कम 5 मिनट आराम करें
- शांत होकर बैठें और बात न करें

चरण 3. रक्तचाप मापने की तैयारी करें:

- अपनी बांह को आराम से समतल सतह पर हृदय के स्तर पर रखें
- सीधा बैठें, पीठ सीधी रखें और सहारा लिया हुआ हो
- टांगें एक दूसरे पर न रखें और तलवों को ज़मीन पर सपाट रखें
- कफ़ के निचले हिस्से को कोहनी के मोड़ के ऊपर रखें
- इसे अपनी नग्न त्वचा पर लपेटें (कपड़ों के ऊपर नहीं)
- कम से कम 2 रीडिंग लें, जो 1 मिनट के अंतराल पर हों
 - अगर संभव हो तो सुबह, दवाइयां लेने से पहले मापें
 - अगर संभव हो तो शाम को, सोने से पहले मापें
 - अगर आप देखें कि एक बांह की रीडिंग दूसरी बांह से अधिक है, तो अधिक रीडिंग वाली बांह का उपयोग करें



अपना रक्तचाप माप कैसे पढ़ें:

120

सिस्टोलिक

जब आपका हृदय धड़कता है और हृदय की मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं।

80

डायस्टोलिक

जब आपका हृदय दो धड़कनों के बीच विश्राम कर रहा हो।



सामान्य रक्तचाप 120/80 mmHg से कम होता है। अपने रक्तचाप लक्ष्य के बारे में अपने चिकित्सक प्रदाता से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए QR कोड स्कैन करें।

यदि आपका रक्तचाप 180/120 mmHg से अधिक है तो इसे आपातकालीन स्थिति माना जाता है।

- कुछ मिनट इंतजार करें और फिर अपना रक्तचाप फिर से मापें
- यदि आपका रक्तचाप अभी भी उच्च है और कोई अन्य लक्षण या संकेत नहीं हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें
- यदि आपको छाती में दर्द, सांस की तकलीफ, पीठ में दर्द, सुन्नपन/कमजोरी, दृष्टि में बदलाव, या बोलने में कठिनाई जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो 911 पर कॉल करें

मेरा रक्तचाप लॉग

नाम:
मेरा रक्तचाप लक्ष्य: / mmHg
निर्देश: <ul style="list-style-type: none">• अपना रक्तचाप दिन में दो बार मापें – सुबह और शाम – हर दिन लगभग एक ही समय प• अपने रक्तचाप को इस लॉग में रिकॉर्ड करें ताकि हर बार डॉक्टर के पास जाने पर उसे दिखाया जा सके

दिनांक	सुबह			शाम		
	समय:	रीडिंग 1	रीडिंग 2	समय:	रीडिंग 1	रीडिंग
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

संसाधन:

American Heart Association: <http://heart.org/hbp>

CDC: https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf

Beth Israel Leahy Health “At-Home Blood Pressure Monitors:”

https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf