

तपाईंको रक्तचाप कसरी नाप्ने

सही मापन प्राप्त गर्नु भनेको तपाईंको मुटुको स्वास्थ्यको बारेमा सचेत रहन र कुनै पनि समस्या चाँडै पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने द्रुत र सजिलो उपाय हो । त्यस्तो रक्तचाप मनिटर प्रयोग गरेर सुरु गर्नुहोस्, जुन तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकद्वारा स्वीकृत छ वा मेडिकल ग्रेड छ र ठिकसँग फिट हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

चरण 1. तपाईंको रक्तचाप नाप्नुभन्दा 30 मिनेट अगाडि:

- धूम्रपान नगर्नुहोस्
- व्यायाम नगर्नुहोस्
- कुनै क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ नपिउनुहोस्
- मदिरा सेवन नगर्नुहोस्

चरण 2. तपाईंको रक्तचाप नाप्नुभन्दा 5 मिनेट अगाडि:

- कम्तीमा 5 मिनेट आराम गर्नुहोस्
- शान्त भएर बस्नुहोस् र कुरा नगर्नुहोस् ।

चरण 3. आफ्नो रक्तचाप नाप्न तयार हुनुहोस्:

- आफ्नो हात मुटुको लेभलमा रहेको समतल सतहमा आरामसँग राख्नुहोस् ।
- सिधा बस्नुहोस्, ढाड सिधा गर्नुहोस् र अडेस लगाउनुहोस्
- खुट्टाहरू पलेटी नकस्नुहोस् र खुट्टा भुईँमा सम्म पारेर राख्नुहोस्
- कफको तल्लो भाग कुहिनोभन्दा माथि हुने गरी राख्नुहोस्
- यसलाई आफ्नो नाङ्गो छालामा बेर्नुहोस् (कपडामाथि होइन)
- 1 मिनेटको अन्तरालमा कम्तीमा 2 वटा रिडिड लिनुहोस्
 - औषधि खानुभन्दा बिहानै रक्तचाप नाप्नु राम्रो हुन्छ
 - राति सुत्नुभन्दा पहिले नाप्नु राम्रो हुन्छ
 - यदि एउटा पाखुरामा अर्को पाखुरामा भन्दा बढी रिडिड देखियो भने, उच्च रिडिड भएको पाखुराको रिडिड प्रयोग गर्नुहोस्



तपाईंको रक्तचाप मापन कसरी रिडिड गर्ने:

120

सिस्टोलिक

जब तपाईंको मुटु धड्किन्छ र मुटुको मांसपेशी सङ्कुचित हुन्छ ।

80

डायास्टोलिक

जब तपाईंको मुटु धड्कनहरू बिचको समयमा आराम गरिरहेको हुन्छ ।



120/80 mmHg भन्दा न्यून रक्तचापलाई सामान्य मानिन्छ । तपाईंको रक्तचाप सम्बन्धी लक्ष्यको बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । **थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।**

यदि तपाईंको रक्तचाप 180/120 mmHg भन्दा बढी छ भने यसलाई **आपत्कालीन** मानिन्छ ।

- केही मिनेट पर्खनुहोस् र फेरि आफ्नो रक्तचाप नापुहोस्
- यदि तपाईंको रक्तचाप अझै पनि उच्च नै छ र अन्य कुनै सङ्केत वा लक्षणहरू छैनन् भने, तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, ढाड दुख्ने, सुन्निने/कमजोरी हुने, दृष्टिमा परिवर्तन हुने वा बोल्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, 911 मा कल गर्नुहोस्

मेरो रक्तचाप लग

नाम:
मेरो रक्तचाप लक्ष्य: / mmHg
निर्देशनहरू: <ul style="list-style-type: none">• दिनको दुई पटक - बिहान र बेलुका - हरेक दिन लगभग एकै समयमा आफ्नो रक्तचाप नापुहोस्• प्रत्येक पटक डाक्टरलाई भेट्दा देखाउनका लागि यस लगमा आफ्नो रक्तचाप रेकर्ड गर्नुहोस्

मिति	बिहान			साँझ		
	समय	रिडिङ 1	रिडिङ 2	समय	रिडिङ 1	रिडिङ 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

स्रोतहरू:

अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन: <http://heart.org/hbp>

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

बेथ इजरायल लिही हेल्थ "गृह रक्तचाप मनिटर:"

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