

مریض کا نام (Patient's Name):

ڈاکٹر/کلینک (Doctor/Clinic):

بلڈ پریشر کا ہدف (Blood Pressure Goal):

مهينه / سال (Month/Year):

گھر پر بلڈ پریشر چیک کرنے کا طریقہ:

- بلڈ پریشر چیک کرنے سے پہلے 5 منٹ تک خاموش بیٹھے رہیں۔ پاؤں زمین پر رکھیں اور بازو کو کسی ہموار سطح پر دل کے برابر اونچائی تک ٹیک دیں یا کہنی کو اوپر اٹھا کر دل کے برابر لے آئیں۔
- بلڈ پریشر کے آلے کی کف کو ہنی سے تقریباً ایک انچ اوپر لپیٹ دیں۔ بہتر ہے کہ اس کف کو کپڑوں کے اوپر نہ لپیٹا جائے کیونکہ اس سے ریڈنگ میں فرق آ سکتا ہے۔
- جب کف میں ہوا بھری جا رہی ہو تو ممکن حد تک سانس اور خاموش رہیں۔ عمل مکمل ہونے کے بعد اوپر والا بلڈ پریشر (Systolic/SBP)، نیچے والا بلڈ پریشر (Diastolic/DBP) اور نبض کی رفتار بعد دیگر کیفیات جیسے پکڑ آنا یا سردی کو نوٹ کریں۔
- کوشش کریں کہ روزانہ ایک مقررہ وقت پر بلڈ پریشر چیک کریں۔ اس چارٹ کو باقاعدگی سے پُر کریں اور ہر وزٹ پر ڈاکٹر کو دکھائیں۔

صبح (Morning)

[illegible]

شام (Evening)

[illegible]