আমার রক্তচাপের নজর রাখা

আমার রক্তচাপের লগ

প্রতিদিন প্রায় একই সময়ে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করুন:

দ্রষ্টব্য: ক্যাফিন খাওয়ার দুই ঘন্টার মধ্যে রক্তচাপের রিডিং নেবেন না

- সকালে **দুবার রিডিং** নিন।
- শেষ বিকেলে **দুবার রিডিং** নিন।

কিভাবে আপনার রক্তচাপ মাপবেন:

1. **আরাম করে বসুন:** পরিমাপ নেওয়ার দুই মিনিট আগে, দুটি পা মেঝেতে সমান রেখে আরামদায়ক অবস্থানে বসুন।
2. **আপনার হাত সঠিক অবস্থানে রাখুন:** আপনার হাতটিকে একটি টেবিলের উপরে বিশ্রামে রাখুন যাতে ব্লাড-প্রেসার কাফটি আপনার হার্টের সমান উচ্চতায় থাকে।
3. **আপনার রক্তচাপের সংখ্যাগুলি লিখুন:** এই পৃষ্ঠার নীচের লগটি ব্যবহার করুন। আপনার ডাক্তারের কাছে প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে এই লগটি আপনার সাথে আনুন।

আমার রক্তচাপের লক্ষ্য:

—

mm Hg

আমার দৈনিক রক্তচাপের রিডিং:

তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল

	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/
তারিখ	সকাল	সকাল	বিকেল	বিকেল
	/	/	/	/