

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।

প্রাথমিক রক্তচাপ রিডিং

mm Hg

রক্তচাপের লক্ষ্য

mm Hg

তারিখ:

রক্তচাপের মাত্রা

শ্রেণী	অফিস ব্লাড প্রেসার		হোম ব্লাড প্রেসার
	সিস্টোলিক	ডায়াস্টোলিক	
স্বাভাবিক রক্তচাপ	<120	<80	<120/80
রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া	120-129	<80	120-129/<80
পর্যায় 1 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	130-139	80-89	130-139/80-89
পর্যায় 2 হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ	≥140	≥90	≥135 এবং/অথবা ≥ 85

দ্রষ্টব্য:

আমার ব্যক্তিগতকৃত রক্তচাপ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা

লক্ষ্য	পদক্ষেপ	টাইমলাইন

আপনার ব্যক্তিগতকৃত হাইপারটেনশন
অ্যাকশন প্ল্যান রেকর্ড করতে এই পৃষ্ঠাটি
উল্টান