



where your partnership with us
begin for control of diabetes

LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज & थाइरोइड क्लिनिक

घर पर रक्तचाप का मापन का तरीका

- ब्लड प्रेशर चेक करने से पहले धूम्रपान न करें, न पेय पदार्थ जैसे चाय, कॉफी, शराब लें और न ही 30 मिनट के अन्दर कोई व्यायाम करें।
- पेशाब पूरी तरह कर लें और चेक करने के 5 मिनट पहले आराम से बैठ जायें।
- बिल्कुल सीधा बैठें और अपनी पीठ को कुर्सी से सहारा दें न कि सोफे से। आपके पैर जमीन पर बिल्कुल सीधे होने चाहिए और पैर मोड़ कर या एक के ऊपर एक रख कर न बैठें।
- आपका हाथ किसी सपाट सतह पर होना चाहिए जैसे की मेज पर और ऊपरी हाथ दिल की सीध में होना चाहिए। कफ का निचला हिस्सा कोहनी के बिल्कुल ऊपर बांधें।
- प्रातः दिन उसी समय पर ब्लड प्रेशर चेक करना बहुत जरूरी होता है जैसे सुबह या शाम में। अगर बी.पी. बढ़ा है तो रोज चेक करना सही है।
- उठने के फौरन बाद बी.पी. चेक न करें।
- जब भी बी.पी. चेक करें तो 1-1 मिनट के अन्तराल पर दो से तीन रीडिंग ले लें तथा उसे लिख अवश्य लें।
- कपड़ों के ऊपर से बी.पी. चेक न करें।

अपॉइंटमेंट के लिए (मो0 : 80051 04444, 0522-4000 170) पर कॉल करें

पता : 2/1 विवेक खण्ड गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

www.ledtc.in ✉ ledtc8005104444@gmail.com 📞 ledtc8005104444 📺 YouTube drarunpandey

Not Valid For Medicolegal Purpose. Valid For 7 Days