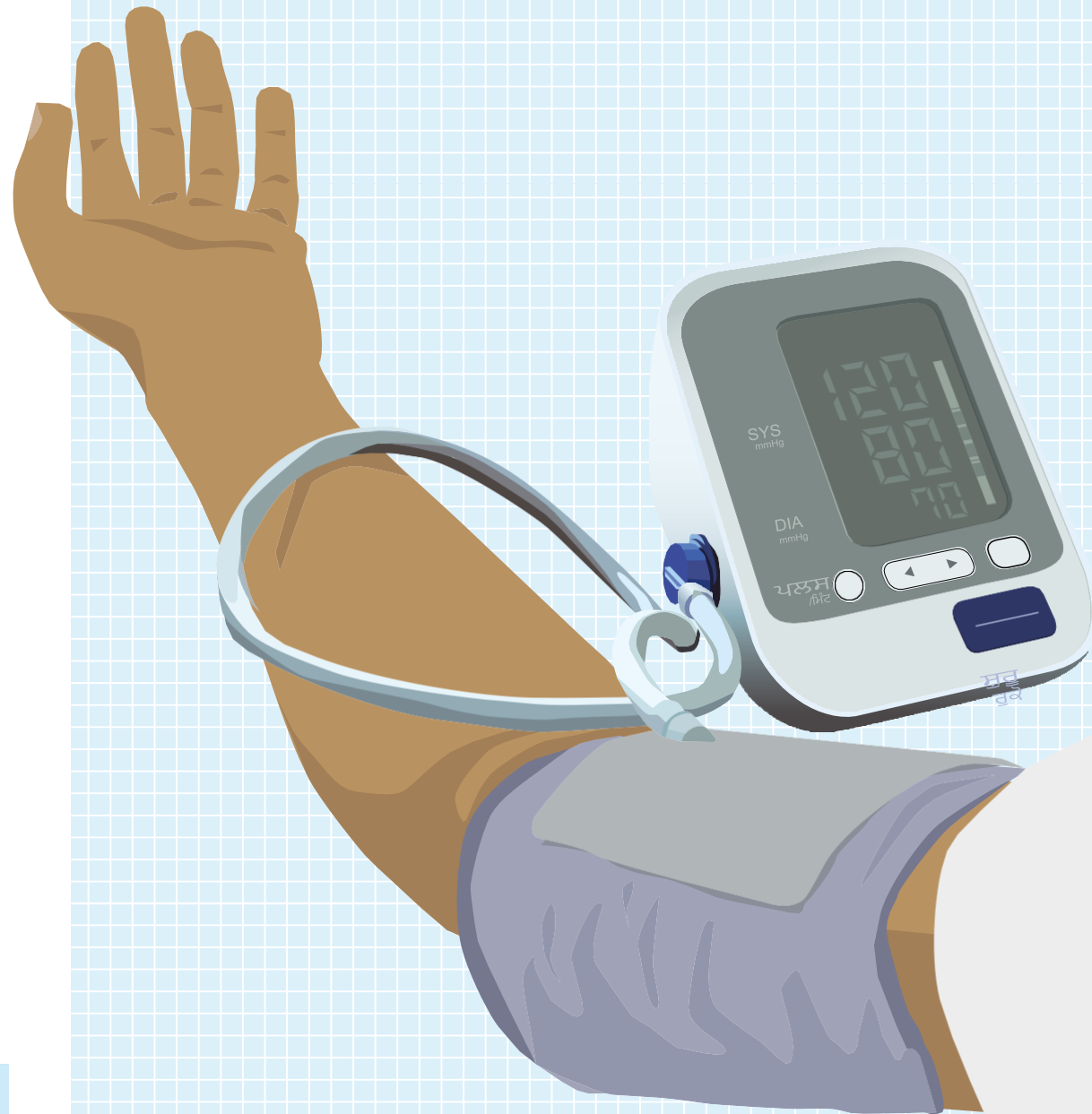


# ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ♥ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ♥ ਵਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।
- ♥ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਿੰਗ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤਦਾ/ਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੜ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਮਤਲ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗਾ ਕਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ

