

اشارے اور مشورے: اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی کرنا

اپنے بلڈ پریشر کی ریڈنگ لینے سے پہلے:

♥ بہت سی چیزیں آپ کے بلڈ پریشر میں مختصر وقت کے لیے اضافہ کرسکتی ہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو ٹوائلٹ جانے کی ضرورت محسوس نہ ہو رہی ہو اور آپ نے کچھ ہی دیر پہلے بھرپور کھانا نہ کھایا ہو۔ کیفین پینے یا سگریٹ نوشی کے 30 منٹ کے اندر اندر بلڈ پریشر چیک نہ کریں۔

♥ ڈھیلے ڈھالے کپڑے جیسے کہ آدھی آستین کی ٹی شرٹ پہنیں تاکہ آپ آسانی سے اپنی آستین اوپر کرسکیں۔

♥ بلڈ پریشر چیک کرنے کے لیے ہمیشہ وہی بازو استعمال کریں، دونوں بازوؤں کی پیمائش میں معمولی فرق آئے گا۔ اگر ممکن ہو تو، وہ بازو استعمال کریں جسے آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔

♥ اپنی پیمائش لینے سے پہلے پانچ منٹ آرام کریں۔ آپ کو کسی پُرسکون جگہ پر، ڈیسک یا میز پر تو بہتر ہے، بیٹھنا چاہیے، آپ کا بازو سطح پر رکھا ہوا ہو اور پاؤں فرش پر جمے ہوئے ہوں۔

♥ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بازو کو سہارا دیا گیا ہو اور آپ کے بازو پر باندھا گیا کف آپ کے دل کی سطح کے مساوی ہو۔ ممکن ہے آپ کو ایک تکیے کی مدد سے اپنے بازو کو سہارا دینا پڑے تاکہ اس کی درست اونچائی کو یقینی بنایا جاسکے۔ آپ کا بازو تناؤ کا حامل نہیں، بلکہ پُرسکون ہونا چاہیے۔

خود اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے کے حوالے سے مزید مدد کے لیے برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی ویڈیو [یہاں](#) دیکھیں