ब्लड प्रेशर लॉग

नाम _____ **सप्ताह की शुरुआत** _____ **इस्तेमाल की गई बाँह** ☐ बाईं ☐ दाईं **मॉनिटर** _____

हर रीडिंग से पहले: 30 मिनट तक कैफ़ीन, व्यायाम या धूम्रपान नहीं, और मूत्राशय खाली कर लें। पीठ को सहारा देकर, पैर ज़मीन पर सपाट और बाँह दिल की ऊँचाई पर रखकर 5 मिनट शांत बैठें। 1 मिनट के अंतर पर 2 रीडिंग लें, हर सुबह और शाम, 7 दिनों तक।

दिन	तारीख	सुबह			शाम			नोट्स
		समय	रीडिंग 1	रीडिंग 2	समय	रीडिंग 1	रीडिंग 2	
1			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
2			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
3			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
4			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
5			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
6			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	
7			/ नब्ज़	/ नब्ज़		/ नब्ज़	/ नब्ज़	

दिन 2 से 7 का औसत: _____ / _____ mmHg

यह शीट अपनी अगली अपॉइंटमेंट पर साथ लाएँ।

bloodpressuremonitor.app से मुफ़्त प्रिंट करने योग्य शीट। फ़ोन पसंद है? BPlus ऐप आपकी रीडिंग दर्ज करता है, औसत निकालता है और एक्सपोर्ट करता है।