



where your partnership with us
begin for control of diabetes

LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज & थाइरोइड क्लिनिक

घर पर रक्तचाप को मापने का तरीका

- **Be still.** Don't smoke, drink caffeinated beverages or exercise within 30 minutes before measuring your blood pressure. Empty your bladder and ensure at least 5 minutes of quiet rest before measurements.
- **Sit correctly.** Sit with your back straight and supported (on a dining chair, rather than a sofa). Your feet should be flat on the floor and your legs should not be crossed. Your arm should be supported on a flat surface (such as a table) with the upper arm at heart level. Make sure the bottom of the cuff is placed directly above the bend of the elbow.
- **Measure at the same time every day.** It's important to take the readings at the same time each day such as morning and evening.
- **Take multiple readings and record the results.** Each time you measure, take two or three readings one minute apart and record the results.
- **Don't take the measurement over clothes.**

- 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 जाएं। बिलकुल सीधा बैठें और अपनी पीठ को कुर्सी से सहारा दें न कि सोफे से। आपके पैर ज़मीन पर बिलकुल 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 मेज़ पर और ऊपरी हाथ दिल की सीध में होना चाहिए। कफ का निचला हिस्सा कोहनी के बिलकुल ऊपर बांधें। प्रातः दिन उसी समय पर ब्लड प्रेशर चेक करना बहुत ज़रूरी होता है जैसे सुबह या शाम में। अगर बी.पी. बढ़ा है तो रोज़ चेक करना सही है। उठने के फ़ौरन 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 कॉल करे सुबह 9 से 12 शाम 4 से 5 सोमवार से शनिवार **8005104444 0522-4000170**,
क्लिनिक समयः, **सोम, बुध और शुक्रवार को भी सुबह क्लिनिक पर मिलेंगे। समय सुबह 10:00 से 1:00 शाम 4:00 से 8:00**

सोमवार से शनिवार पता: - **2/1 विवेक खण्ड , गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश**

Website:-www.ledtc.in email:- ledtc8005104444@gmail.com



[ledtc8005104444](https://www.facebook.com/ledtc8005104444)

Not Valid For Medicolegal Purpose. Valid for 7 Days