

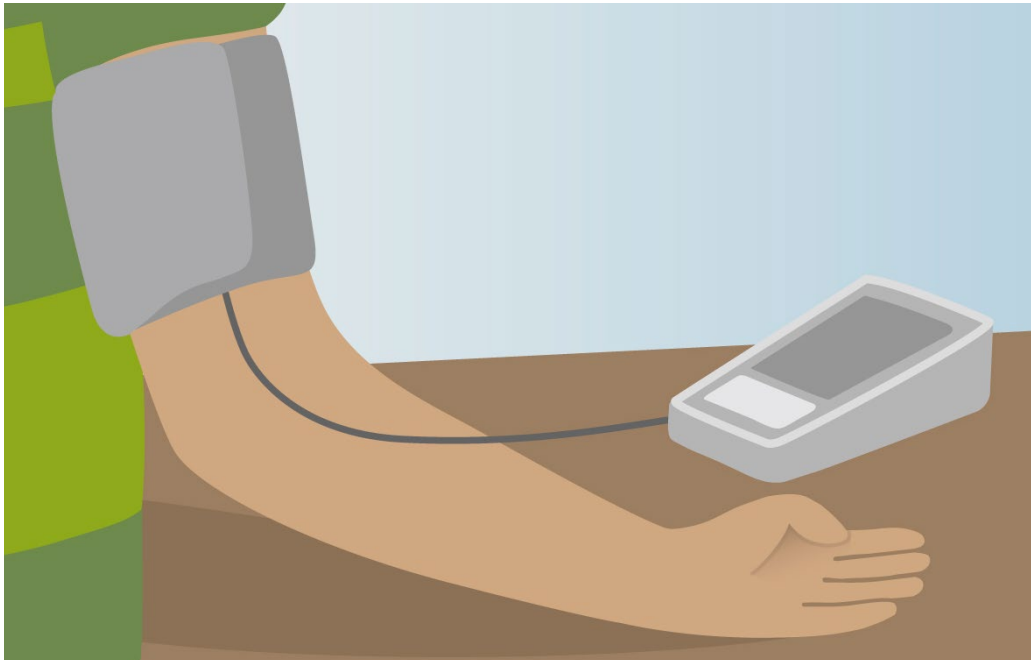
گھر میں خون کے دباؤ کی پیمائش

جب آپ گھر میں پرسکون اور مانوس ماحول میں اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش کرتے ہیں تو یہ زیادہ درست نتیجہ دیتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ان ہدایات پر عمل کریں۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ آلہ کو دوسرے لوگ نہ استعمال کریں، کیونکہ اس طرح آلہ کی ترتیبات تبدیل ہو سکتی ہیں۔

پیمائش کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ:

- اس وقت تک دواء نہ لیں جب تک کہ آپ صبح اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش نہ کر لیں۔
- پیمائش کرنے سے پہلے 30 منٹ تک تمباکو نوشی، کافی یا چائے نہ پیئیں۔
- آپ پیمائش کرنے سے پہلے 30 منٹ تک جسمانی طور پر متحرک نہ ہوں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ پیمائش کے دوران آپ بغیر کسی خلل کے بیٹھ سکتے ہیں۔
- پیمائش کرنے سے پہلے پانچ منٹ تک خاموش اور آرام سے بیٹھیں۔ ٹانگ کے اوپر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے سے گریز کریں تاہم کرسی سے ٹیک لگا کر آرام سے بیٹھیں۔
- ہر بار ایک ہی بازو پر پیمائش کریں۔
- اپنی آستین چڑھا لیں۔ یہ تنگ نہیں ہونی چاہئے۔ یہ غلط نتائج دے سکتا ہے۔



کف کو اوپری بازو پر کہنی کے موڑ سے تھوڑا اوپر رکھیں

آپ اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش ایسے کریں

1. جیسا کہ تصویر میں ہے، اپنے اوپری بازو پر کف کو کہنی کے موڑ سے تھوڑا اوپر رکھیں
2. ہوا بھرنے کی نالی بازو کے درمیان کہنی کے موڑ کے اوپر ہونی چاہیے اور ہوا بھرنے کی نالی کا رخ نیچے کی طرف ہونا چاہیے۔
3. کف کو تنگ نہیں ہونا چاہئے۔ آپ کو کف اور بازو کے درمیان انگلی داخل کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔
4. آپ کو پیمائش کے دوران بات یا حرکت نہیں کرنی چاہیے، پیمائش چند منٹ تک جاری رہتی ہے۔
5. آلہ پرسٹارٹ بٹن دبائیں اور پیمائش شروع ہوجاتی ہے۔
6. کف بازو پر تھوڑا سا تنگ ہوسکتا ہے۔



کف کو اوپری بازو پر کہنی کے موڑ سے تھوڑا اوپر رکھیں

لگاتار تین دن خون کے دباؤ کی پیمائش کریں

آپ کو لگاتار 3 دن صبح اور شام اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش کرنی چاہیے:

- ناشتے سے تھوڑا پہلے آپ لگاتار 3 بار اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش کریں۔
- رات کے کھانے سے تھوڑا پہلے لگاتار 3 بار پھر اپنے خون کے دباؤ کی پیمائش کریں۔

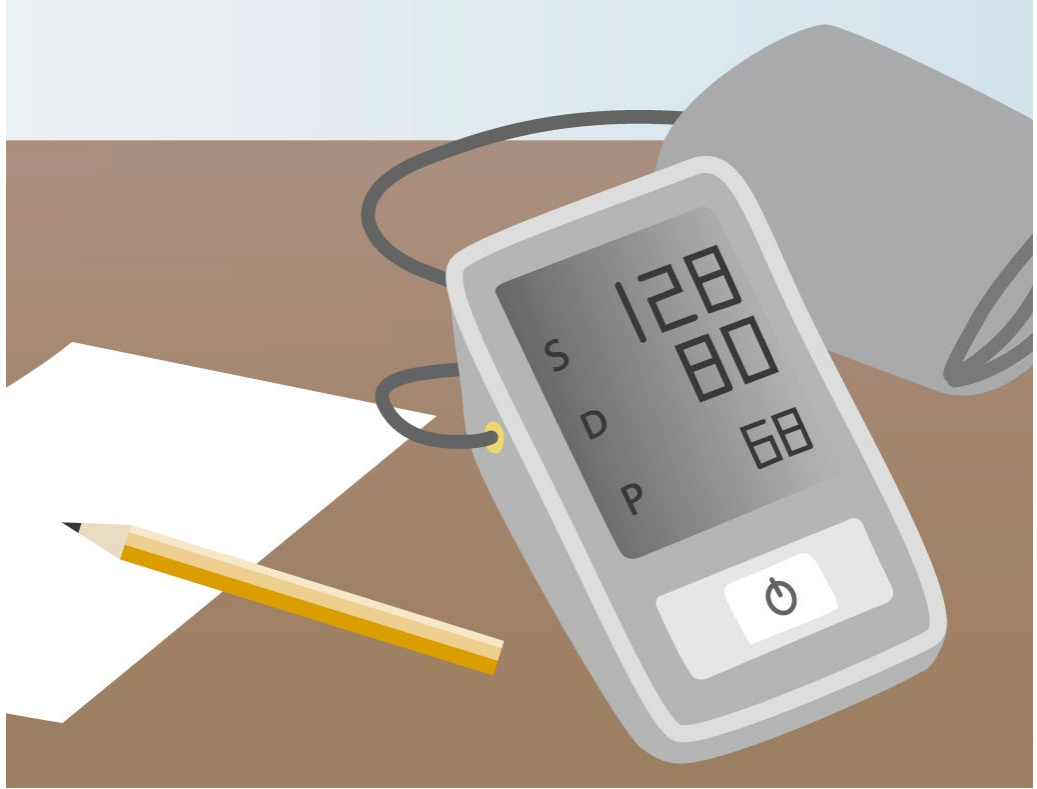
پیمائشوں میں سے ہر ایک کے درمیان 1-2 منٹ کا مختصر وقفہ لیں۔

اپنی پیمائش کے نتائج کو لکھیں

آخری صفحہ پر فارم میں آپ اپنی پیمائش کے نتائج لکھیں۔ ہر پیمائش کے بعد سکرین پر تین نمبر ظاہر ہوتے ہیں۔ آپ کو صرف اوپر کے دو نمبر لکھنے کی ضرورت ہے، جو کہ (سسٹالک) اوپر والا اور (ڈائاسٹالک) (نچلا خون کا دباؤ) ہیں۔

تصویر میں:

- سب سے اوپر: آپ کا اونچا (systolic) خون کا دباؤ
- درمیانی: آپ کا نچلا (systolic) خون کا دباؤ
- سب سے نیچے: آپ کی دل کی دھڑکن (اسے نہ لکھا جائے)



سکرین پر ظاہر ہونے والے اوپری دو نمبروں کو لکھیں

آلہ کو حوالہ کرنا

آپ یہ آلہ 14 دنوں کے لیے ادھار لے سکتے ہیں۔ اس لیے ہماری التماس ہے کہ جب آپ لگاتار تین دن تک اپنے خون کا دباؤ ناپ چکے ہوں، تو آپ یہ آلہ واپس کر دیں جہاں سے آپ نے اسے حاصل کیا تھا، تاکہ دوسروں کو بھی گھر میں خون کے دباؤ کی پیمائش کے لیے ایک آلہ لینے کا موقع مل سکے۔

تاریخ	صبح کے ناشتہ سے پہلے پیمائش			شام کے کھانے سے پہلے پیمائش		
اونچا						
نچلا						

تاریخ	صبح کے ناشتہ سے پہلے پیمائش			شام کے کھانے سے پہلے پیمائش			اوسط
اونچا							
نچلا							

تاریخ	صبح کے ناشتہ سے پہلے پیمائش			شام کے کھانے سے پہلے پیمائش			اوسط
اونچا							
نچلا							

دن نمبر 2+3 کی پیمائش کا اوسط	/
-------------------------------	---

جس دن سے آپ نے آلہ گھر کے لئے مستعار کیا ہے اس کے 14 دن بعد براہ کرم آلہ اور فارم اپنی پیمائش کے نتائج کے ساتھ واپس کریں۔

رابطہ

اگر آپ کا کوئی سوال یا شک و شبہ ہے تو، براہ کرم ہم سے بخوشی رابطہ کریں۔
ٹیلی فون پر نرسنگ مشورہ: 39 68 08 00 ہفتہ کے دنوں میں (08:00-16:00) بجے

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730