

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ

Taking Your Blood Pressure at Home

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? What is blood pressure and why is it important?

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ੋਰ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।^{1,2}



ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:³

- 1. ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਪਹਿਲਾ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ):** ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ।
- 2. ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਦੂਜਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ):** ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਜਦੋਂ ਧੜਕਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? Why do I need to monitor my blood pressure at home?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹੂਲਤ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਕਈ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ("ਚਿੱਟੇ ਕੋਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ")। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣਾ

Purchasing a blood pressure device

(<https://hypertension.ca/bpdevices> ਦੇਖੋ)

1. ਇਹ ਯੰਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਕਰਣ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖ਼ਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਯੰਤਰ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੀਆ ਵੀ ਹੋਵੇ।
2. ਅਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦੇ ਡੱਬੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ "ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ"। ਸੁਨਹਿਰੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੇ, ਦੋਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚੁਣਿਆ ਬਰਾਂਡ/ਮਾਡਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਦਰਜ ਹੈ।
3. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਚੁਣੋ। ਗੁੱਟ, ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।^{3,4}
4. ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਫ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ। ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕਫ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਵਿੱਚ ਬੇਨੇਮੀ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਰਸੀਦ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਉੱਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਕਫ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਫ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪੂੰਝੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Gold | Or



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver | Argent



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਨੀਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ Checking your blood pressure monitor



ਤੁਹਾਡਾ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਰੀਡਿੰਗ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦਫ਼ਤਰ/ਕਲੀਨਿਕ/ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਯੰਤਰ ਉੱਪਰ ਆਈ ਰੀਡਿੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਇਕਦਮ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਯੰਤਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ:

- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਅਤੇ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਤਪਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ); ਅਤੇ
- ਜੇ ਇਹ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾਵੇ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ Taking your blood pressure and heart rate

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ(ਸਮੇਂ) ਕੀ ਹੈ (ਹਨ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ:

When planning to take your blood pressure and heart rate:

- ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ 5 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ: 5

When taking your blood pressure: 5

1. ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ।
2. ਇੰਝ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਬਾਂਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣੇ ਹੱਥੇ ਜਾਂ ਮੋਜ਼ ਉੱਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਕਫ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨੇ ਜਿਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਤੁਸੀਂ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ), ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ – ਭਾਵ ਵੈਸਕੂਲਰ ਐਕਸੈੱਸ ਬਣਿਆ ਹੈ – ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਂਹ ਵਰਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਕ ਹੋ ਤਾਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਵਰਤੇ)। ਕਫ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਕਫ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਬਾਂਹ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਫ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਫਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।
5. ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਿੱਥ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ 2 ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਲਓ।
6. ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀਡੀਓਜ਼:
 - www.youtube.com/watch?v=0tGyRjxbYpQ (4.5 ਮਿੰਟ)
 - <https://hypertension.ca/hypertension-and-you/about-hypertension/what-is-high-blood-pressure> (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ, 10 ਮਿੰਟ)

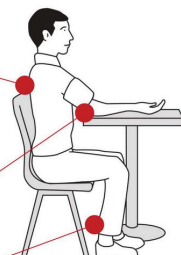
ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਲਿਖੋ Record your blood pressure and heart rate:

- ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੋਗ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲਿਖੋ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੋਗ ਦਾ ਨਮੂਨਾ https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf ('ਤੇ ਦੱਖੋ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ)
- ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲਈ ਗਈ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

BLOOD PRESSURE MEASUREMENT

When you measure your blood pressure:

- ✓ Sitting position
- ✓ Back supported
- ✓ Arm bare and supported
- ✓ Use a cuff size appropriate for your arm
- ✓ Middle of the cuff at heart level
- ✓ Apply cuff according to manufacturer's instructions
- ✓ Do not talk or move before or during the measurement
- ✓ Legs uncrossed
- ✓ Feet flat on the floor








When should I take the readings?

- ✓ Before breakfast and 2 hours after dinner
- ✓ After emptying bladder and bowel if needed
- ✓ No tobacco, no caffeine in the hour before
- ✓ Before taking your medication
- ✓ After a 5 minute rest
- ✓ No exercise 30 minutes before

What device should I use?

- ✓ Electronic device that is validated as accurate
 - See Hypertension Canada's Recommended devices at hypertension.ca
 - Ask your pharmacist for an appropriate cuff size
 - Devices that carry the logos to the right

What is my target? / mmHG
systolic diastolic

hypertension.ca

ਤਸਵੀਰ © ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ

Image © Hypertension Canada.

[Hypertension.ca](https://hypertension.ca)

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? What do I do if my blood pressure is out of range (low or high)?

ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ: When to contact your kidney care team or primary care provider:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਈ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੀਚੇ (ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਨੰਬਰ) ਤੋਂ 10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਐਚ.ਜੀ. ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਈ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੀਚੇ (ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਨੰਬਰ) ਤੋਂ 10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਐਚ.ਜੀ. ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ: _____



ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ: When to seek medical assistance immediately:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਸੁੰਨਤਾ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ/ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਾਂ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 180/110 (ਉੱਪਰਲਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ:

ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ:

ਤਾਰੀਖ :

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? What else do I need to think about?

1. ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਵਾਲੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਬਦਲੋ।
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
4. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [BCRenal.ca](https://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/medication) ► [Health Info](https://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/medication) ► [Managing My Care](https://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/medication) ► [Medication](https://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/medication) ► [What to do if you are sick](https://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/medication)

ਹਵਾਲੇ References

1. Hypertension Canada. Understanding and managing your blood pressure. <https://hypertension.ca> Web site. https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2018/08/HTC_Brochure_UnderstandingBP_2018_R3.pdf. Updated 2018. Accessed Sept 10, 2020.
2. HealthLinkBC. High blood pressure: Checking your blood pressure at home; <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp2624>. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp2624>. Updated 2018. Accessed Sept 10, 2020.
3. American Heart Association. Understanding blood pressure. <https://www.heart.org> Web site. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>. Accessed Sept 10, 2020.
4. Mayo Clinic. Get the most out of home blood pressure monitoring. www.mayoclinic.org Web site. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20047889. Updated 2019. Accessed Sept 10, 2020.
5. Hypertension Canada. Home blood pressure log; https://Hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf. . 2020:1-2. https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf. Accessed Sept 10, 2020.