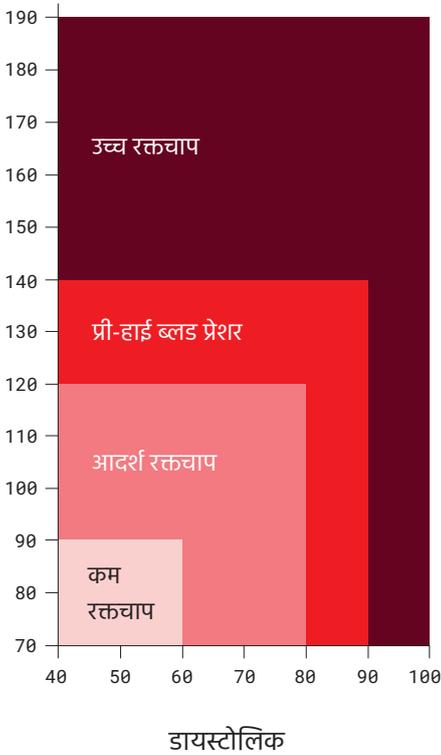


ब्लड प्रेशर नंबरों की व्याख्या

सिस्टोलिक



आगे क्या होता है?

आपका ब्लड प्रेशर रीडिंग आ गया है, अब यह समझना है कि नंबर आपको क्या बता रहे हैं। ब्लड प्रेशर रीडिंग में दो नंबर होते हैं

सिस्टोलिक - पहली संख्या, धमनियों पर दिल की धड़कन का दबाव दर्शाता है।

डायास्टोलिक - दूसरी संख्या, धमनियों पर दबाव दर्शाता है, जब दिल धड़कनों के बीच आराम करता है।

यदि पहली संख्या 110 है और दूसरी संख्या 70 है, तो इसे 110/70 लिखा जाएगा। रक्तचाप, पारा के मिलीमीटर में मापा जाता है। mmHg - इसलिए रीडिंग 110/70mmHg होगी या ऐसा कह सकते हैं 110 पर 70

एक सामान्य गाइड के रूप में :

140/90MMHG या इससे अधिक
आपको उच्च रक्तचाप हो सकता है
जीवनशैली में बदलाव करना शुरू करें और
जितनी जल्दी हो सके डॉक्टर को दिखाएं।

120/80MMHG से 140/90MMHG
उच्च रक्तचाप होने के खतरे में

जीवनशैली में बदलाव करना शुरू करें और कुछ
महीनों के भीतर अपने रक्तचाप की फिर से जांच
करें

90/60MMHG से 120/80MMHG
आदर्श रक्तचाप

अपनी स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें और
नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच करवाते रहें

90/60 या कम

लो ब्लड प्रेशर / निम्न रक्तचाप

यह आमतौर पर कोई समस्या नहीं है, लेकिन
इसके परिणामस्वरूप चक्कर आ सकते हैं या
आपको बेहोशी महसूस हो सकती है। यह संभव
है कि यह किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का
संकेत हो, यदि आप चिंतित हैं, तो कृपया किसी
प्रशिक्षित चिकित्सक से इस बारे में चर्चा करें।

#द बिग स्क्वीज़

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 maymeasure.org

यदि आप उपरोक्त में से किसी के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया एक प्रशिक्षित
चिकित्सक से सलाह लें।