نام : _____

تاریخ پیدائش_ _____

میری بلڈ پریشر ڈائری

تبصرے	نبض کی رفتار (beats/min)	بلڈ پریشر (mmHg)	وقت	تاریخ
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

تبصرے	نبض کی رفتار (beats/min)	بلڈ پریشر (mmHg)	وقت	تاریخ
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

ہدایات: - دن کے ایک ہی وقت میں اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کریں. پیمائش کرنے کے لئے، سیدھا بیٹھا کریں. اپنے پاؤں زمین پر فلیٹ رکھیں اور بازومیز پر. بلڈ پریشر کف کی بازو پر اونچائی دل کی سطح پر ہونی چاہیں.