

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ / / ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η:.....			
		2 ^η:.....			

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΕΔΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ:

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ <135mmHg / ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ <85mmHg

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ

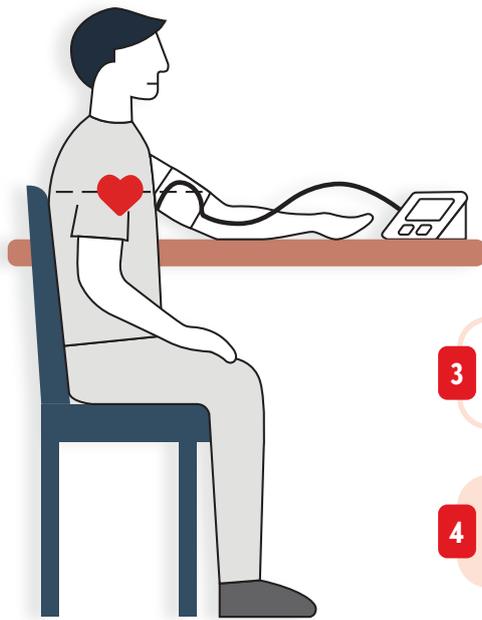
ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ

ΣΦΥΞΕΙΣ

--	--	--

Οδηγίες μέτρησης αρτηριακής πίεσης

7 ημέρες πριν από κάθε επίσκεψη στον γιατρό



Χρησιμοποίησε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα (www.stridebp.org)

- 1 Μέτρησε την πίεσή σου 2 φορές καθημερινά, το πρωί πριν από τη φαρμακευτική αγωγή και το απόγευμα.
- 2 Πριν από κάθε μέτρηση καλό είναι να έχεις ξεκουραστεί 5 λεπτά σε καθιστή θέση.
- 3 Κάθε φορά που μετράς την πίεση σου, να γίνονται διπλές μετρήσεις σε διάστημα 1 λεπτού μεταξύ των μετρήσεων.
- 4 Για μεγαλύτερη ευκολία μπορείς να καταγράφεις την κάθε μέτρηση στο πίσω μέρος αυτού του εντύπου.
- 5 Υπολόγισε τον μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας.



Προσαρμογή από: Stergiou G, Palatini P, Parati G, O'Brien E, Januszewicz A, Lurbe E, Persu A, Mancia G, Kreutz R. 2021 European Society of Hypertension. Practice Guidelines for Office and Out-of-office Blood Pressure Measurement. J Hypertens 2021; 39:1293-1302.

Οι συνήθειες που θα γίνουν η νέα σου λατρεία!



Έλεγξε το **βάρος** σου



Προσπάθησε να **ασκείσαι** τακτικά



Μείωσε το **στρες**



Ακολούθησε μία υγιεινή και **ισορροπημένη διατροφή**



Μείωσε την **πρόσληψη αλατιού**



Περιορίσε την **κατανάλωση αλκοόλ**



Διέκοψε το **κάπνισμα**



Ακολούθησε πιστά την **φαρμακευτική σου αγωγή** (εάν χορηγείται)