



Μετρήσεις της πίεσης στο σπίτι

Πιεσόμετρα & Συνθήκες

- Χρησιμοποιείτε αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που μετράει την πίεση στο μπράτσο και είναι πιστοποιημένο.
- Τα πιεσόμετρα του καρπού είναι λιγότερο αξιόπιστα και αυτά με ακουστικά δεν συνιστώνται για το σπίτι.
- Μετράτε μόνο σε συνθήκες ηρεμίας σε καθιστή θέση αφού ξεκουραστείτε για λίγα λεπτά.

Πρόγραμμα μετρήσεων

- Μετράτε 1-2 φορές τη εβδομάδα:
- Πριν από κάθε επίσκεψη στο γιατρό και όταν νομίζετε ότι η πίεσή σας έχει αλλάξει (αυξηθεί ή μειωθεί), να κάνετε μετρήσεις :
 - Για 7 μέρες (όχι λιγότερες από 3).
 - Το πρωί πριν τα φάρμακα και το απόγευμα.
 - Κάντε 2 μετρήσεις κάθε φορά με διάστημα 1-2 λεπτά.
 - Υπολογίστε το μέσο όρο όλων των μετρήσεων αφού διαγράψετε την 1η μέρα.

			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ - ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΙΣ
1η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
2η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
3η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
4η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
5η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
6η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
7η ΗΜΕΡΑ ___ / ___ / 202_	Πρωί	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)
	Βράδυ	1 ^η	___:___	_____ : _____	(___)
		2 ^η		_____ : _____	(___)