

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΟΝΟΜΑ:

1η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

5η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

2η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

6η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

3η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

7η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

4η Ημέρα		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / /			
		ΜΕΤΡΗΣΗ			
		ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΓΜΟΙ	ΩΡΑ
ΠΡΩΙ (08:00-11:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (18:00-19:00)	1η Μέτρηση				
	2η Μέτρηση				

**ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΔΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ
ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ 1ης ΗΜΕΡΑΣ:**

- , Σφυγμοί ()

Οδηγίες για την ορθή καταγραφή αρτηριακής πίεσης

> Χρησιμοποιήστε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα. Όχι πιεσόμετρο καρπού.

> Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης γίνεται πάντα σε καθιστή θέση μετά από 5 λεπτά ανάπαυση. Η πλάτη σας θα πρέπει να ακουμπάει στην πλάτη του καθίσματος και τα πόδια σας στο πάτωμα. Το κέρι πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση στο ύψος της καρδιάς.

> Δεν τοποθετούμε ποτέ την περιχειρίδα πάνω από τα ρούχα. Πρέπει να εφαρμόζει απόλυτα στο βραχίονα (μπράτσο).

> Δεν πρέπει να έχετε καταναλώσει καφέ ή να έχετε καπνίσει για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν τη μέτρηση της πίεσης.

> Κάντε δυο μετρήσεις το πρωί και 2 το απόγευμα, προτού λάβετε τη φαρμακευτική σας αγωγή, με μεσοδιάστημα 1 λεπτού.

> Εξαιρέστε την 1η ημέρα από τις μετρήσεις και υπολογίστε το μέσο όρο των υπόλοιπων μετρήσεων. Συμπληρώστε τις τιμές στο αντίστοιχο πεδίο.

Γκαλιαγκούση Ευγενία MD, PhD

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ

Τσιμισκή 59 (7ος όροφος), 54622, Θεσσαλονίκη

email. info@ipertasi.gr | website. www.ipertasi.gr

Για ραντεβού στα τηλέφωνα:

ιατρείο. 2310 244 478 | κιντό. 6970103512