

Γκαθιαγκούση Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Χρήση πιστοποιημένης αυτόματης ηλεκτρονικής συσκευής βραχίονα (ψηφιακό πιεσόμετρο)

2. Ήσυχο περιβάλλον με φυσιολογική θερμοκρασία

3. Αποφυγή καπνίσματος, άσκησης και λήψης καφεΐνης, τροφής και φαρμάκων 30 λεπτά πριν από τη μέτρηση

4. Παραμένετε ήρεμοι σε καθιστή θέση για 3-5 λεπτά

5. Καμία ομιλία κατά τη διάρκεια ή μεταξύ των μετρήσεων

6. Κάθισμα με στήριξη της πλάτης στην καρέκλα

7. Πόδια όχι σταυροπόδι, τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα

8. Γυμνό χέρι ακουμπισμένο στο τραπέζι, βραχίονας στο επίπεδο της καρδιάς

9. Μετρήσεις στο σπίτι

Περιχειρίδα στο σωστό μέγεθος για τον βραχίονα
Βραχίονας στο επίπεδο της καρδιάς

Συνθήκες

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

2 μετρήσεις το πρωί και 2 το απόγευμα, πριν λάβετε τη φαρμακευτική σας αγωγή, με μεσοδιάστημα 1 λεπτού.

ESH Guidelines for the management of arterial hypertension

1^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

2^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

3^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

4^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

5^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

6^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

7^Η ΗΜΕΡΑ ___/___/202__

Ώρα	Συστολική-Διαστολική (Σφύξεις)
Πρωί ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)
Βράδυ ___:___	1 ^η _____ - _____ (_____)
	2 ^η _____ - _____ (_____)

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

_____ - _____ (_____)

Όνομ/μο _____

Ταιμιακή 59 (7ος όροφος), Θεσσαλονίκη

email: info@ipertasi.gr | website: www.ipertasi.gr Τηλέφωνα: ιατρείο. 2310 244 478 | κινητό. 6970 103512