



Δελτίο Μέτρησης Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 1 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 5 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 2 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 6 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 3 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 7 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

		ΣΑΠ	ΔΑΠ	Σφύξεις
Ημέρα 4 -- / --	Πρωί			
	Βράδυ			

¹ ΣΑΠ: Συστολική Αρτηριακή Πίεση (SYS)

² ΔΑΠ: Διαστολική Αρτηριακή Πίεση (DIA)



Οδηγίες για τη σωστή μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

- Αποφυγή κατανάλωσης καπνού ή καφεΐνης 30 λεπτά προ της μέτρησης
- Αποφυγή σωματικής άσκησης 30 λεπτά προ της μέτρησης
- Παραμονή σε ήσυχο δωμάτιο με βολική για τον εξεταζόμενο θερμοκρασία
- Συνιστάται 3-5 λεπτά ανάπαυσης προ της μέτρησης
- Αποφυγή ομιλίας κατά τη διάρκεια των μετρήσεων
- Κατάλληλη στάση σώματος: Η πλάτη ακουμπισμένη σε καρέκλα, το χέρι στο οποίο γίνεται η μέτρηση ακουμπά πάνω σε τραπέζι και τα πόδια ακουμπούν στο έδαφος
- Συνολικά γίνονται 2-3 μετρήσεις με 1 λεπτό απόσταση μεταξύ τους
- Χρήση κατάλληλου μεγέθους περιχειρίδας και αξιόπιστου πιεσόμετρου πιστοποιημένο από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Υπέρτασης