Δρ. Νικόλας Σάιμον-Κουσουρής
Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

Ημερολόγιο αρτηριακής πίεσης

Μέτρηση στο σπίτι για 5 μέρες

Ονοματεπώνυμο _____ Ημερομηνία γέννησης _____ Πιεσόμετρο (μάρκα/μοντέλο) _____ Χέρι μέτρησης _____

1. 30 λεπτά πριν: όχι καφές, κάπνισμα, φαγητό ή άσκηση.

2. Καθίστε ήσυχα 5 λεπτά, πλάτη στηριγμένη, πόδια στο πάτωμα, χωρίς σταυροπόδι.

3. Περιχειρίδα στο γυμνό μπράτσο, στο ύψος της καρδιάς. Μη μιλάτε.

4. Δύο μετρήσεις με διαφορά 1 λεπτού, πρωί (πριν από τα φάρμακα) και βράδυ.

Μέρα	Ημερομηνία	ΠΡΩΙ					ΒΡΑΔΥ					Σημειώσεις
		Ώρα	1η μέτρηση		2η μέτρηση		Ώρα	1η μέτρηση		2η μέτρηση		
			Συστ./ Διαστ.	Σφυγμοί	Συστ./ Διαστ.	Σφυγμοί		Συστ./ Διαστ.	Σφυγμοί	Συστ./ Διαστ.	Σφυγμοί	
1	δεν μετράει στον μέσο όρο											
2												
3												
4												
5												

Μέσος όρος μερών 2–5 (συστολική / διαστολική): _____ / _____ mmHg

Φέρτε το ημερολόγιο στο ραντεβού σας. Υπέρταση στο σπίτι: μέσος όρος 135/85 και πάνω (ESH).

Βριλήσσια 210 803 0413 · Χολαργός 210 744 8960 · genikosiatros.com