

Ημερολόγιο αρτηριακής πίεσης

Επτά ημέρες, πρωί και βράδυ, δύο μετρήσεις κάθε φορά

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ _____

ΟΝΟΜΑ _____

ΧΕΡΙ _____

ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ _____

ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΡΩΙ			ΒΡΑΔΥ			ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
	1H SYS/DIA	2H SYS/DIA	HR	1H SYS/DIA	2H SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
Βρετανικό NICE: ημέρες 2 έως 7 / mmHg HR παλμοί/λεπτό

SYS: συστολική. DIA: διαστολική. HR: καρδιακή συχνότητα.

Υπολογίστε τον μέσο όρο στο [bdiary.app/el-gr/avg](#)

ΠΡΙΝ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

- Καθίστε ήρεμα για πέντε λεπτά πριν, χωρίς να μιλάτε.
- Χωρίς καφεΐνη, κάπνισμα ή άσκηση για τριάντα λεπτά πριν.
- Γυμνό χέρι, περιχειρίδα στο ύψος της καρδιάς και χέρι στηριγμένο σε τραπέζι.
- Κάντε δύο μετρήσεις με διαφορά ενός λεπτού και γράψτε και τις δύο.
- Μετράτε τις ίδιες ώρες κάθε μέρα.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Φυσιολογική

SYS κάτω από 120 και DIA κάτω από 70

Αυξημένη

SYS από 120 έως κάτω από 135 ή DIA από 70 έως κάτω από 85

Υπέρταση

SYS 135 ή περισσότερο ή DIA 85 ή περισσότερο

ESC 2024