ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Δ. ΕΥΚΑΡΠΙΔΗΣ
MD, MSc - ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Ι. ΠΑΣΑΛΙΔΗ 57, ΤΚ 55132 - ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, 1ος όροφος - Τ. 2314 024 933, Κ. 697 4745794
FB. fb.me/efkarpidis.eu, E. info@efkarpidis.eu, www.efkarpidis.eu

Ημερολόγιο Αρτηριακής Πίεσης

Όνομα: .....

Στόχος της αρτηριακής μου πίεσης είναι ..... mm Hg

Οδηγίες

Καταγράψτε την αρτηριακή σας πίεση στο βραχίονα το πρωί πριν να λάβετε τα φάρμακα σας και το βράδυ πριν το δείπνο. Καταγράψτε τουλάχιστον δύο μετρήσεις που να απέχουν το λιγότερο ένα λεπτό.

Αν οι δύο διαδοχικές μετρήσεις είναι πολύ διαφορετικές, καταγράψτε ακόμα δύο ή τρεις.

Σημειώστε τις μετρήσεις ακριβώς όπως εμφανίζονται στο πιεσόμετρο σας, μην κάνετε στρογγυλοποιήσεις.

Για καλύτερα αποτελέσματα, πριν τις μετρήσεις, παραμείνετε καθιστοί και ήρεμοι για τουλάχιστον 5 λεπτά. Καθίστε σε καρέκλα ή πολυθρόνα με την πλάτη σας σε ίσια θέση και τα πόδια σας να ακουμπούν στο έδαφος. Ακουμπήστε το χέρι σας σε επίπεδη επιφάνεια έτσι ώστε ο βραχίονας σας να βρίσκεται στο επίπεδο της καρδιάς.

Ημερομηνία	**Ώρα**	**Συστολική Πίεση (μεγάλη)**	**Διαστολική Πίεση (μικρή)**	**Συχνότητα (σφυγμοί)**	**Σημειώσεις**
π.χ. 10/10/18	09:36	163	93	85	Ένιωθα ζάλη

Ημερομηνία	Ώρα	Συστολική Πίεση (μεγάλη)	Διαστολική Πίεση (μικρή)	Συχνότητα (σφυγμοί)	Σημειώσεις