

Για να προετοιμαστείτε για το ραντεβού σας φροντίστε τα εξής:

1. Να έχετε λάβει τη φαρμακευτική αγωγή σας για την ημέρα.
2. Έχετε μαζί σας το πιεσόμετρο οικιακής χρήσης, εάν διαθέτετε.
3. Έχετε μαζί σας το φύλλο καταγραφής αρτηριακής πίεσης.
4. Φέρτε μια πλήρη λίστα όλων των φαρμάκων σας (συμπεριλαμβανομένων των μη συνταγογραφούμενων, των βιταμινών και των φυτικών συμπληρωμάτων).
5. Φέρτε στυλό και χαρτί για να κρατάτε σημειώσεις.

Πριν από το ραντεβού σας

Πόσο συχνά ελέγχετε την αρτηριακή σας πίεση;

- Καθημερινά
- Περίπου μία φορά την εβδομάδα
- Περίπου μία φορά το μήνα
- Σπάνια
- Ποτέ

Εάν μετράτε την αρτηριακή σας πίεση, κρατάτε αρχείο καταγραφής;

- Ναι
- Όχι

Λαμβάνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες συνταγογράφησης;

- Ναι
- Συνήθως
- Μερικές φορές
- Όχι

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού μου, θα ήθελα να συζητήσω (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):

- Τα φάρμακά μου
- Τον έλεγχο της αρτηριακής μου πίεσης στο σπίτι
- Τη μείωση του αλατιού στη διατροφή μου
- Περισσότερη άσκηση
- Τη διαχείριση του βάρους μου
- Τη διακοπή του καπνίσματος
- Τη διαχείριση της κατανάλωσης αλκοόλ

Μου είναι δύσκολο να διαχειρίζομαι την αρτηριακή μου πίεση επειδή (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):

- Δεν μου αρέσει ο τρόπος που με κάνει να αισθάνομαι το φάρμακο
- Δυσκολεύομαι να πάρω τα φάρμακά μου
- Δυσκολεύομαι να αλλάξω τη διατροφή μου
- Δεν μπορώ να ασκηθώ εύκολα
- Είναι ακριβό
- Έχω άγχος
- Δεν αισθάνομαι καλά
- Ξεχνάω τι πρέπει να κάνω



Mount
Sinai

Προετοιμαστείτε για το ραντεβού σας

Για να μειώσω την ποσότητα αλατιού στη διατροφή μου, θα ήθελα (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):

- Να αγοράζω τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- Να δοκιμάζω πριν προσθέσω αλάτι

- Να χρησιμοποιώ μπαχαρικά/βότανα χωρίς αλάτι
- Να ελέγχω τις ετικέτες για το νάτριο
- Να μαγειρεύω στο σπίτι πιο συχνά

Βασικά συμπεράσματα από το ραντεβού σας

Σήμερα η αρτηριακή μου πίεση είναι:

mm Hg

- Φυσιολογική αρτηριακή πίεση
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Υπέρταση σταδίου 1
- Υπέρταση σταδίου 2

	Συστολι-κή πίεση	Διαστολι-κή πίεση
Φυσιολογική αρτηριακή πίεση	<120	<80
Αυξημένη αρτηριακή πίεση	120-129	<80
Υπέρταση σταδίου 1	130-139	80-89
Υπέρταση σταδίου 2	≥140	≥90

Το σχέδιο δράσης μου για την υπέρταση

Σημειώσεις

Πώς να μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση:

1. **Βολευτείτε:** Δύο λεπτά πριν από τη μέτρηση, καθίστε σε αναπαυτική στάση, με τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα.
2. **Μετακινήστε το χέρι σας στην κατάλληλη θέση:** Ακουμπήστε το χέρι σας σε ένα τραπέζι έτσι ώστε η περιχειρίδα του πιεσόμετρου να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με την καρδιά σας.
3. **Καταγράψτε τις μετρήσεις της αρτηριακής σας πίεσης:** Χρησιμοποιήστε το φύλλο καταγραφής στο κάτω μέρος της σελίδας. Φέρνετε το φύλλο καταγραφής μαζί σας σε κάθε ραντεβού με τον γιατρό σας.

Μεταβολές αρτηριακής πίεσης



mm Hg

Πίεση αίματος



mm Hg

Ημερομηνία:

Επίπεδα αρτηριακής πίεσης

Κατηγορία	Αρτηριακή πίεση στο ιατρείο		Αρτηριακή πίεση στο σπίτι
	Συστολική πίεση	Διαστολική πίεση	
Φυσιολογική αρτηριακή πίεση	<120	<80	<120/80
Αυξημένη αρτηριακή πίεση	120-129	<80	120-129/<80
Υπέρταση σταδίου 1	130-139	80-89	130-139/80-89
Υπέρταση σταδίου 2	≥140	≥90	≥135 ή/και ≥ 85

Σημειώσεις:

Μετρήστε την αρτηριακή σας πίεση την ίδια στιγμή κάθε μέρα:

Σημείωση: Μη μετράτε την αρτηριακή σας πίεση εντός δύο ωρών από την κατανάλωση καφεΐνης

- Μετρήστε τη **δύο φορές** το πρωί.
- Μετρήστε τη **δύο φορές** το απόγευμα.

Πώς να μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση:

1. **Βολευτείτε:** Δύο λεπτά πριν από τη μέτρηση, καθίστε σε αναπαυτική στάση, με τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα.
2. **Μετακινήστε το χέρι σας στην κατάλληλη θέση:** Ακουμπήστε το χέρι σας σε ένα τραπέζι έτσι ώστε η περιχειρίδα του πιεσόμετρου να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με την καρδιά σας.
3. **Καταγράψτε τις μετρήσεις της αρτηριακής σας πίεσης:** Χρησιμοποιήστε το φύλλο καταγραφής στο κάτω μέρος της σελίδας. Φέρνετε το φύλλο καταγραφής μαζί σας σε κάθε ραντεβού με τον γιατρό σας.

Η επιθυμητή τιμή της αρτηριακής μου πίεσης:

—	mm Hg
---	-------

Οι καθημερινές μετρήσεις της αρτηριακής μου πίεσης:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
	/	/	/	/

Ημερολόγιο φαγητού και ροφημάτων

Χρησιμοποιήστε αυτό το ημερολόγιο φαγητού και ροφημάτων για να διατηρήσετε τη διατροφή σας στον σωστό δρόμο. Ο πάροχός σας μπορεί να το επανεξετάσει μαζί σας για να σας βοηθήσει να κάνετε πιο υγιείς επιλογές και να δουλέψετε προς τους στόχους της υπέρτασής σας.

Δευτέρα	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Τρίτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Τετάρτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Πέμπτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια




Επιλογή συσκευής μέτρησης της αρτηριακής πίεσης για οικιακή χρήση

Πολλές ασφαλιστικές εταιρείες δεν χρηματοδοτούν πιεσόμετρα οικιακής χρήσης, παρόλο που είναι απαραίτητα για να κατανοήσετε την υγεία σας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να επιλέξετε το κατάλληλο πιεσόμετρο για εσάς.

- Αποφύγετε τα πιεσόμετρα καρπού
- Χρησιμοποιήστε μια μεζούρα υφασμάτων για να μετρήσετε το μπράτσο σας, τυλίγοντάς τη στη μέση ανάμεσα στον αγκώνα και τον ώμο σας, και επιλέξτε το σωστό μέγεθος περιχειρίδας σύμφωνα με αυτή τη μέτρηση
- Αγοράστε μια εγκεκριμένη συσκευή για να είστε σίγουροι ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις
- Οι πιο ακριβές συσκευές δεν είναι απαραίτητα καλύτερες
- Εάν έχετε μία συσκευή που δεν είναι εγκεκριμένη, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να επισκεφθείτε έναν από τους νοσηλευτές μας ώστε να συγκρίνουν την συσκευή σας με μια εγκεκριμένη επαγγελματική συσκευή
- Πρέπει να μετράτε την αρτηριακή σας πίεση δύο φορές κάθε πρωί και δύο φορές κάθε απόγευμα 3-7 ημέρες την εβδομάδα και να καταγράφετε τις μετρήσεις στο φύλλο καταμετρήσεων αρτηριακής πίεσης ώστε να τις επανεξετάσετε με τον γιατρό σας

Συνιστώμενες συσκευές

Πηγή: validatebp.org

Εμπορική επωνυμία	Όνομα	Αριθμός μοντέλου	Εικόνα	Μεγέθη περιχειρίδας	Τιμή (έως τον Δεκέμβριο 2022)	Πού μπορείτε να τις αγοράσετε (έως τον Δεκέμβριο 2022)
Πιεσόμετρο OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		Ενήλικες (22-42 cm)	34,52\$ - 55,50\$	https://bit.ly/omron3series
Πιεσόμετρο Welch Allyn	Οικιακή συσκευή μέτρησης αρτηριακής πίεσης Welch Allyn Home®, 1700 Series	H-BP100SBP		Κανονικό (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	99,99\$	https://bit.ly/welchallyn1700
Πιεσόμετρο GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		Κανονικό (22-42 cm)	39,95\$ - 67,88\$	https://bit.ly/greatergoodsbp

Οι παραπάνω συσκευές αποτελούν απλώς προτάσεις και υπάρχουν πολλές περισσότερες εγκεκριμένες συσκευές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες εγκεκριμένες συσκευές μέτρησης της αρτηριακής πίεσης για οικιακή χρήση στο validatebd.org.

Διαχείριση της αρτηριακής σας πίεσης

Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) είναι επικίνδυνη και μπορεί να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.



Ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Η υψηλή αρτηριακή πίεση συνήθως δεν έχει συμπτώματα και συχνά ανακαλύπτεται μόνο με ελέγχους ρουτίνας.

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι **120/80 ή χαμηλότερη**

Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλή, μιλήστε με τον ιατρό σας στο Mount Sinai για το πώς μπορείτε να συνεργαστείτε για να τη μειώσετε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής ή φαρμακευτική αγωγή.

Κάνοντας υγιεινές επιλογές μπορείτε να διατηρήσετε την αρτηριακή σας πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης που είναι πολύ υψηλή.



Τρώτε υγιεινά τρόφιμα

Τρώτε λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως. Περιορίστε τα λιπαρά κρέατα και τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.



Περιορίστε το αλκοόλ

Μην πίνετε περισσότερα από 1-2 ποτά την ημέρα.



Ασκηθείτε καθημερινά

Βρείτε τρόπους άσκησης που σας ευχαριστούν, όπως το περπάτημα με έναν φίλο.



Αποφύγετε τα αλμυρά τρόφιμα

Αυτό περιλαμβάνει τα προσσκευασμένα, επεξεργασμένα και έτοιμα τρόφιμα. Μαγειρέψτε στο σπίτι αντί να τρώτε έξω.



Μην καπνίζετε

Αυτό περιλαμβάνει τις συσκευές ατμίματος και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα.



Μειώστε το άγχος σας

Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά και βρείτε χρόνο για να χαλαρώσετε και να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.