

## 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:

