

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