



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Γενικές οδηγίες:

- Ο εξεταζόμενος πρέπει να παραμείνει ήρεμος για τουλάχιστον 5 λεπτά σε άνετο κάθισμα με υποστήριξη της πλάτης.
- Δεν πρέπει να έχει προηγηθεί της μέτρησης άσκηση, φαγητό ή κάπνισμα. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης ο εξεταζόμενος δεν πρέπει να μιλά.
- Ο βραχίονας πρέπει να είναι ελεύθερος από ρούχα (π.χ. σηκωμένα μανίκια που σφίγγουν το χέρι) και να στηρίζεται στο επίπεδο της καρδιάς. Τα πόδια δεν πρέπει να είναι σταυρωμένα.
- Ο αεροθάλαμος του πιεσόμετρου πρέπει να έχει μήκος ίσο με το 80% της περιμέτρου του βραχίονα. Σε παχύσαρκους ή σε παιδιά πρέπει να επιλέγεται ο κατάλληλος τύπος περιχειρίδας για το σωματότυπο.
- Ο αεροθάλαμος φουσκώνεται περίπου 30mmHg πάνω από τη συστολική αρτηριακή πίεση και να ξεφουσκώνεται αργά με ρυθμό 2 ή 3 mmHg ανά δευτερόλεπτο.
- Για την παρακολούθηση της πίεσης στο σπίτι συνιστούμε συνήθως δύο μετρήσεις, μία πρωινή και μία απογευματινή. Σε κάθε περίπτωση λαμβάνουμε τουλάχιστον 2 μετρήσεις με μεσοδιάστημα πάνω από 1 λεπτό και βγάζουμε τον μέσο όρο.

Η αρτηριακή πίεση εμφανίζει φυσιολογικές διακυμάνσεις. Επηρεάζεται από τη σωματική και συναισθηματική μας κατάσταση, την θέση του σώματος, την ώρα της ημέρας ακόμη και την εποχή. Χρήσιμο επομένως είναι να παρακολουθείται τακτικά και να σημειώνονται οι τιμές της σε ένα ημερολόγιο πριν την επόμενη προγραμματισμένη επίσκεψη στο γιατρό σας.

Ημερομηνία	1^η μέτρηση	2^η μέτρηση

Ημερομηνία	1^η μέτρηση	2^η μέτρηση