

Ελένη Γρηγοριάδου
Καρδιολόγος

Μετρώ σωστά την πίεση μου στο σπίτι?



Η μέτρηση της πίεσης γίνεται
με το σφυγμομανόμετρο ή με αυτόματες συσκευές
με ψηφιακές οθόνες.



Τα πιεσόμετρα καρπού
είναι **αναξιόπιστα!**



Για να ελέγξω σωστά την αρτηριακή πίεση:

- ➊ Αναζητώ ένα πιστοποιημένο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο.
- ➋ Εάν έχω περπατήσει ή καπνίσει χαλαρώνω για 5-10 λεπτά
- ➌ Ελέγχω την πίεση μου πριν τον καφέ ή μία ώρα μετά από αυτόν
- ➍ Δεν παίρνω την πίεση μου πάνω από τα ρούχα.



Κάθομαι στην καρέκλα,
ακουμπώντας το χέρι μου
τεντωμένο στο τραπέζι.



Παίρνω πίεση κατ' αρχήν και στα 2 μου χέρια:
Συνηθίζω να μετρώ την πίεση μου
στον βραχίονα με την υψηλότερη πίεση



Μετρώ την πίεση μου για 2-3 ημέρες στο σπίτι
πρωί μεσημέρι βράδυ σε τυχαίες μετρήσεις
και συμβουλευόμαι τον γιατρό μου.



Γνωρίζω ποια είναι η φυσιολογική πίεση?

Ιδανική πίεση είναι έως 120/80 mm Hg

Φυσιολογική πίεση είναι όταν:

η μεγάλη πίεση είναι έως 120-129 και η μικρή έως 80-84

Στάδιο 1 υπέρτασης: 135 και 85 mmHg,

**Γιατί χρειάζεται η 24ωρη
παρακολούθηση πίεσης
(Holter πίεσης)**

Ο 24 ωρος έλεγχος της πίεσης μας, γίνεται φορώντας μία ζώνη με μία μικρή οθόνη καταγραφής και χρησιμεύει, γιατί:

- **Επιβεβαιώνει την διάγνωση** της υπέρτασης.
- **Καταγράφει την πίεση μας κατά την διάρκεια του ύπνου**, η οποία είναι υψηλή σε κάποιους ασθενείς.
- **Επιβεβαιώνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας** σε άτομα που ξεκινούν θεραπεία υπέρτασης.
- **Αξιολογεί πιθανές ψευδείς ενδείξεις υπέρτασης, όπως:** υπέρταση μόνο στο ιατρείο, "συγκαλυμμένη» υπέρταση
- **Επιβεβαιώνει με πλέον αξιόπιστο τρόπο , την ορθή παρακολούθηση & θεραπεία της πίεσης μας, μακροπρόθεσμα.**