



Ρυθμίζοντας την Αρτηριακή σας Πίεση

Σωστός τρόπος μέτρησης της πίεσης στο σπίτι

Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης (ΑΠ) στο σπίτι βοηθάει στη σωστή διάγνωση και στη λήψη της κατάλληλης θεραπείας για καλύτερη και ταχύτερη αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Η τιμή της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι, είναι ο μέσος όρος όλων των μετρήσεων ΑΠ και πραγματοποιείται μέσω κατάλληλου αυτόματου πιεσόμετρου βραχίονα (μπράτσο) για τουλάχιστον 3 ημέρες.^{1,2,3}



Πώς γίνονται οι μετρήσεις στο σπίτι,^{1,2,3}

- Οι μετρήσεις γίνονται σε ένα **ήσυχο δωμάτιο** μετά από **5 λεπτά ανάπαυσης**.
- **Μην καπνίζετε, μην πίνετε καφεϊνούχα ροφήματα και μην ασκείστε 30 λεπτά** πριν μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση.
- **Καθίστε σε καρέκλα με την πλάτη σας ίσια** και τα πόδια σας στο πάτωμα (όχι σταυροπόδι).
- Θα πρέπει **να λαμβάνονται δύο μετρήσεις κάθε φορά** που γίνεται η μέτρηση με απόσταση 1-2 λεπτά μεταξύ τους.

Πότε μετρώ την ΑΠ στο σπίτι,^{1,2,3}

- Την **ίδια ώρα κάθε μέρα**, όπως το πρωί και το βράδυ.
- **Πριν λάβετε τη φαρμακευτική αγωγή** το πρωί και πριν το δείπνο το βράδυ.
- Κατά προτίμηση **για 6-7 διαδοχικές ημέρες**.
- Σύμφωνα με τις **οδηγίες του ιατρού**.



Η υπέρταση διαγιγνώσκεται όταν η συστολική πίεση και/ή η διαστολική πίεση είναι υψηλότερες από 140 mmHg και 90 mmHg (χιλιοστά στήλης υδραργύρου) αντίστοιχα, μετά από επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στο ιατρείο.¹⁻³

Εβδομάδα 1

		Ημέρα 1		Ημέρα 2		Ημέρα 3		Ημέρα 4		Ημέρα 5		Ημέρα 6		Ημέρα 7	
		Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ
Μέτρηση 1	ΣΑΠ1														
	ΔΑΠ1														
Μέτρηση 2	ΣΑΠ2														
	ΔΑΠ2														

Εβδομάδα 2

		Ημέρα 1		Ημέρα 2		Ημέρα 3		Ημέρα 4		Ημέρα 5		Ημέρα 6		Ημέρα 7	
		Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ
Μέτρηση 1	ΣΑΠ1														
	ΔΑΠ1														
Μέτρηση 2	ΣΑΠ2														
	ΔΑΠ2														

Εβδομάδα 3

		Ημέρα 1		Ημέρα 2		Ημέρα 3		Ημέρα 4		Ημέρα 5		Ημέρα 6		Ημέρα 7	
		Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ	Πρωί	Βράδυ
Μέτρηση 1	ΣΑΠ1														
	ΔΑΠ1														
Μέτρηση 2	ΣΑΠ2														
	ΔΑΠ2														

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της Υπέρτασης όπως:¹⁻⁴



Αύξηση ηλικίας



Φύλο



Οικογενειακό ιστορικό με Υπέρταση



Χρόνια προβλήματα στους νεφρούς



Παχυσαρκία



Διατροφή πλούσια σε αλάτι



Κάπνισμα



Υψηλή κατανάλωση αλκοόλ



Καθιστικός τρόπος ζωής

Ο υγιεινός τρόπος ζωής & η άσκηση είναι πάντα απαραίτητα, παρόλα αυτά αρκετοί θα πρέπει να πάρουν και φαρμακευτική αγωγή για τη ρύθμιση της ΑΠ.^{1,3}

«Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας».

Βιβλιογραφία

1. Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M, Clement DL, Coca A, de Simone G, Dominiczak A, Kahan T, Mahfoud F, Redon J, Ruilope L, Zanchetti A, Kerins M, Kjeldsen SE, Kreutz R, Laurent S, Lip GYH, McManus R, Narkiewicz K, Ruschitzka F, Schmieder RE, Shlyakhto E, Tsioufis C, Aboyans V, Desormais I; ESC Scientific Document Group. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018 Sep 1;39(33):3021-3104. 2. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE Jr, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, DePalma SM, Gidding S, Jamerson KA, Jones DW, MacLaughlin EJ, Muntner P, Ovbigele B, Smith SC Jr, Spencer CC, Stafford RS, Taler SJ, Thomas RJ, Williams KA Sr, Williamson JD, Wright JT Jr. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APHA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. 2018 Jun;71(6):1269-1324. 3. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, Ramirez A, Schlaich M, Stergiovou GS, Tomaszewski M, Wainford RD, Williams B, Schutte AE. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension. 2020 Jun;75(6):1334-1357. 4. Elliott WJ, Lawton WJ. Normal Blood Pressure Control and the Evaluation of Hypertension. In: Comprehensive Clinical Nephrology, 33, 396-411.e1. Sixth Edition © 2019, Elsevier Inc. CCM/MEN/7480