



Μαρία Φ. Γούτου
Ειδική Παθολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Νικοτσάρα 1Α, 41223 Λάρισα
τηλ. 2410551891 / 6947846747

Οδηγίες για την 24ωρη καταγραφή της αρτηριακής πίεσης

- Την ημέρα της εξέτασης φροντίστε να προσέλθετε στο ιατρείο φορώντας άνετο ρουχισμό. Μετά την τοποθέτηση του πιεσομέτρου δεν είναι δυνατή η διενέργεια λουτρού και δεν συνιστάται η αφαίρεση της περιχειρίδας από εσάς.
- Ακολουθήστε τις καθημερινές δραστηριότητές σας, ως συνήθως, αποφεύγοντας τις υπερβολές
- Πριν τη μέτρηση θα ακουστεί ένας χαρακτηριστικός ήχος και θα νιώσετε την περιχειρίδα να φουσκώνει. Αν είναι εφικτό καθίστε σε καρέκλα κατά τη διάρκεια της μέτρησης ή τουλάχιστον σταθείτε σε όρθια θέση με το χέρι χαλαρό. Αποφύγετε το σταυροπόδι κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Αν γίνεται, αποφύγετε την οδήγηση κατά τη διάρκεια του 24ώρου της καταγραφής
- Κατά τη διάρκεια του ύπνου τοποθετήστε το μηχάνημα καταγραφής κάτω από το μαξιλάρι.
- Αν κατά τη διάρκεια του 24ώρου της καταγραφής παρουσιάσετε συμπτώματα που μπορεί να σχετίζονται με την αρτηριακή σας πίεση ή επιθυμείτε να κάνετε μία μέτρηση, ενεργοποιήστε μία έκτακτη μέτρηση πατώντας στιγμιαία το κουμπί.

Σημειώστε:

- Τι ώρα κοιμηθήκατε το μεσημέρι; __: __
- Τί ώρα ξυπνήσατε το απόγευμα; __: __
- Τι ώρα κοιμηθήκατε το βράδυ; __: __
- Τί ώρα ξυπνήσατε το πρωί; __: __