

**Μετρήσεις Αρτηριακής Πίεσης στο Σπίτι
(από την Ιατρό, Ευτυχία Αντ. Δεμερούτη)**

	ΠΡΩΙ	ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΒΡΑΔΥ
	ΑΠ-σφύξεις	ΑΠ-σφύξεις	ΑΠ-σφύξεις
1 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		
2 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		
3 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		
4 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		
5 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		
6 ^η μέρα	1 ^η μέτρηση		
	2 ^η μέτρηση		
	3 ^η μέτρηση		

- Μετράμε πρωί, μεσημέρι, βράδυ από τρεις μετρήσεις τη φορά, το πρωί μια ώρα μετά τα φάρμακα, αν λαμβάνουμε.
- Θα πρέπει να είμαστε σε καθιστή θέση για 5 λεπτά και στη συνέχεια να γίνονται οι μετρήσεις.
- Οι 3 μετρήσεις μεταξύ τους το πολύ ανά ένα λεπτό.