

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω ημερολόγιο για να καταγράψετε όλες τις μετρήσεις σας με το πιεσόμετρο σας και τα πιθανά ενοχλήματα σας:

- **Ημέρα και Ώρα** – Γράψτε την ημέρα και την ώρα της κάθε μέτρησης σας.
- **Την ακριβής μέτρηση της αρτηριακής σας πίεσης**
- **Τα συμπτώματά σας** – Σημειώστε εάν είχατε οποιοδήποτε σύμπτωμα και τι ήταν αυτό



Ημέρα	Ώρα	Μέτρηση αρτηριακής πίεσης	Συμπτώματα
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		
--/--/--	--:--		

Το ημερολόγιό σας θα είναι πολύ χρήσιμο στη διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης και στον έλεγχο εάν η φαρμακευτική αγωγή είναι ικανοποιητική.