

Μέτρηση της Αρτηριακής Πίεσης

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
ΣΑΠ1* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ1* Μικρή Πίεση														
ΣΑΠ2* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ2* Μικρή Πίεση														
Σφυγμοί														

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
ΣΑΠ1* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ1* Μικρή Πίεση														
ΣΑΠ2* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ2* Μικρή Πίεση														
Σφυγμοί														

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
ΣΑΠ1* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ1* Μικρή Πίεση														
ΣΑΠ2* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ2* Μικρή Πίεση														
Σφυγμοί														

Εβδομάδα 4

	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
ΣΑΠ1* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ1* Μικρή Πίεση														
ΣΑΠ2* Μεγάλη Πίεση														
ΔΑΠ2* Μικρή Πίεση														
Σφυγμοί														

* ΣΑΠ: Συστολική Αρτηριακή Πίεση, • ΔΑΠ: Διαστολική Αρτηριακή Πίεση.

Βιβλιογραφία

1. Mavriki S, Panagiotakos D, Kypou I, et al. Prevalence of Hypertension Is Reduced by Mediterranean Diet Adherence in All Individuals with a More Pronounced Effect in the Obese: The Hellenic National Nutrition and Health Survey (NNHS). *Nutrients*. 2020;12(8):853-3. Unger T, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020 Jun;75(6):1334-1357. 3 Williams B, et al. ESC Scientific Document Group. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Eur Heart J*. 2018 Sep 1;39(18):3267-3304. 4. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/AACTN/AACVPR/AACUPR/NLA/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):1269-1234. 5. Neukirch JF. Gender differences in the regulation of blood pressure. *Hypertension*. 2008 May;71(5):1199-204. 6. Opportunities emerging for hypertension: what does it say about the true epidemiology? George S. Stergachis. *Journal of Human Hypertension*. <https://doi.org/10.1038/nmh1371-021-08532-5> CCMMNH/7480_3

