

Μάθε τα **νούμερά σου** Φρόντισε την **καρδιά σου**

Check-list σωστής μέτρησης στο σπίτι

- Βρες ήρεμο μέρος και κάθισε άνετα για 5 λεπτά πριν τη μέτρηση.
- Τοποθέτησε την περιχειρίδα του πιεσομέτρου σωστά στο ύψος της καρδιάς.
- Απέφυγε καφέ, κάπνισμα ή έντονη δραστηριότητα 30 λεπτά πριν.
- Κράτα σημειώσεις για κάθε μέτρηση για να παρακολουθείς την τάση της πίεσης με την πάροδο του χρόνου.

Μini «Ημερολόγιο» 4 εβδομάδων

- Καταχώρισε τις μετρήσεις σου καθημερινά ή όσο συχνά συνιστά ο γιατρός σου.
- Κατέγραψε παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν την πίεση: άγχος, ύπνος, διατροφή, φάρμακα.
- Δες πως αλλάζουν τα νούμερά σου μέσα σε 4 εβδομάδες και μοιράσου το ημερολόγιο με τον ιατρό σου αν χρειάζεται.

Σύντομα tips για καθημερινή φροντίδα

Διατροφή: Μείωσε το αλάτι, προτίμησε φρούτα και λαχανικά, προστάτευσε την καρδιά σου.

Κίνηση: 30 λεπτά μέτριας άσκησης τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

Ύπνος: Στόχευσε 7-8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.

Προειδοποιητικές ενδείξεις

- Σημαντική αύξηση ή μείωση της πίεσης χωρίς προφανή λόγο.
- Συχνές ζαλάδες, πόνος στο στήθος, δύσπνοια ή αίσθημα παλμών.
- Σε αυτές τις περιπτώσεις, επικοινωνήσε άμεσα με τον ιατρό σου.

