

ΥΠΕΡΤΑΣΗ... Ο ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!



Ήξερες ότι 1 στους 4
πάσχει από υπέρταση;
Μην αγνοείς τα συμπτώματα...



Προβλήματα
όρασης



Πόνος στο
στήθος



Ζάλη ή
Πονοκέφαλος



Δύσπνοια

Εμπιστεύσου τον Φαρμακοποιό σου! Συμβουλές για τη σωστή μέτρηση της πίεσης:

- Η μέτρηση της πίεσης θα πρέπει να γίνεται σε ήσυχο περιβάλλον μετά από 5-10 λεπτά ξεκούρασης, όχι μετά από φαγητό ή κάπνισμα
- Έχοντας το σώμα σου σε καθιστή και ήρεμη θέση, προσαρμόσε την περιχειρίδα στον βραχίονα οποιοδήποτε χεριού, με τρόπο ώστε το μέσο του βραχίονά σου να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με την καρδιά (προσοχή: η περιχειρίδα πρέπει να έχει το κατάλληλο μέγεθος, αναλόγως του βραχίονα)
- Κάνε από μία μέτρηση σε κάθε χέρι, αφήνοντας 1-2 λεπτά ξεκούρασης μεταξύ των δύο μετρήσεων
- Κάνε από τρεις μετρήσεις, κάθε πρωί και βράδυ, στο χέρι με την υψηλότερη ένδειξη. Σημείωσε μόνο την 3^η μέτρηση κάθε φορά
- Σημείωσε τα αποτελέσματα των καθημερινών μετρήσεων και υπολόγισε τον μέσο όρο, εξαιρώντας τις μετρήσεις της πρώτης ημέρας
- Ενημέρωσε τον φαρμακοποιό σου για το αποτέλεσμα των μετρήσεων

και μην ξεχνάς...



Κατανάλωσε συνολικά **4-6 μερίδες φρούτων** (200-300 g) και **λαχανικών** (200-300 g) ημερησίως



Ελάττωσε την καφεΐνη
Παραδείγματα: καφές, τσάι, σοκολάτα, ενεργειακά ποτά, κ.ά.



Ελάττωσε το αλκοόλ:
Άνδρες - **14 μονάδες/εβδομάδα**
Γυναίκες - **8 μονάδες/εβδομάδα**
Παραδείγματα 1 μονάδας αλκοόλ:
1 μικρό ποτήρι κρασί (76 ml),
1 μεζούρα ποτού (25 ml),
1 μικρή μπύρα (250 ml)



Μείωσε το αλάτι
(έως **5 g/ημέρα**)



Διατήρησε ένα φυσιολογικό
βάρος (BMI 18,5-24,9 kg/m²)



Ασκήσου τουλάχιστον
5 φορές την εβδομάδα
για **30 λεπτά**



Ακολούθησε ένα
κατάλληλο **πρόγραμμα**
διακοπής καπνίσματος



Κάνε ετήσιο έλεγχο
της υγείας σου

PHARMACY



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ:



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ:



Cyprus Pharmaceutical Association



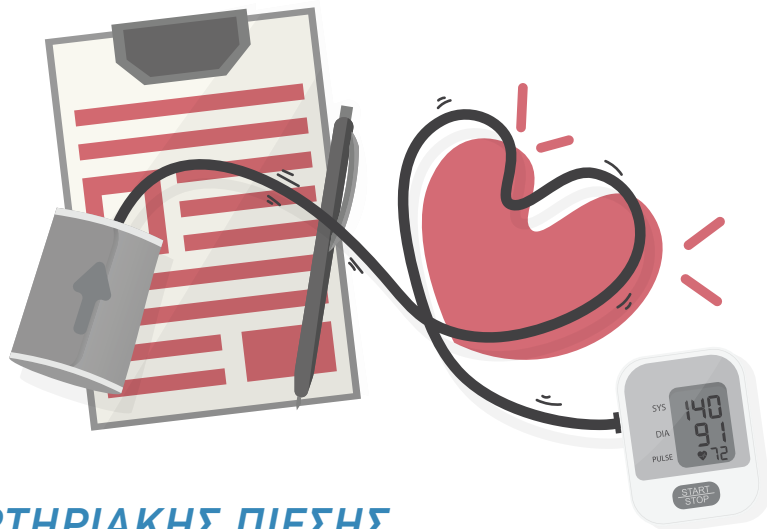
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
Ν.Π.Δ.Δ.

Ημερολόγιο Μετρήσεων

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ!!!



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Όνοματεπώνυμο: _____

	π.χ. 9 π.μ. /5 π.μ.	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΣΑΠ, mmHg	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ ΔΑΠ, mmHg
1η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
2η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
3η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
4η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
5η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
6η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		
7η ΗΜΕΡΑ	Πρωινή Μέτρηση		
	Απογευματινή Μέτρηση		

Μέσος Όρος Μετρήσεων:

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ (ΣΑΠ, mmHg)		ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ (ΔΑΠ, mmHg)
Ιδανική	Χαμηλότερη από 120	και	Χαμηλότερη από 80
Φυσιολογική	120 - 129	ή/και	80 - 84
Ανώτατη Φυσιολογική	130 - 139	ή/και	85 - 89
Υπέρταση 1ου Βαθμού	140 - 159	ή/και	90 - 99
Υπέρταση 2ου Βαθμού	160 - 179	ή/και	100 - 109
Υπέρταση 3ου Βαθμού	180 ή Υψηλότερη	ή/και	110 ή Υψηλότερη
Μεμονωμένη Συστολική Υπέρταση	140 ή Υψηλότερη	και	Χαμηλότερη από 90