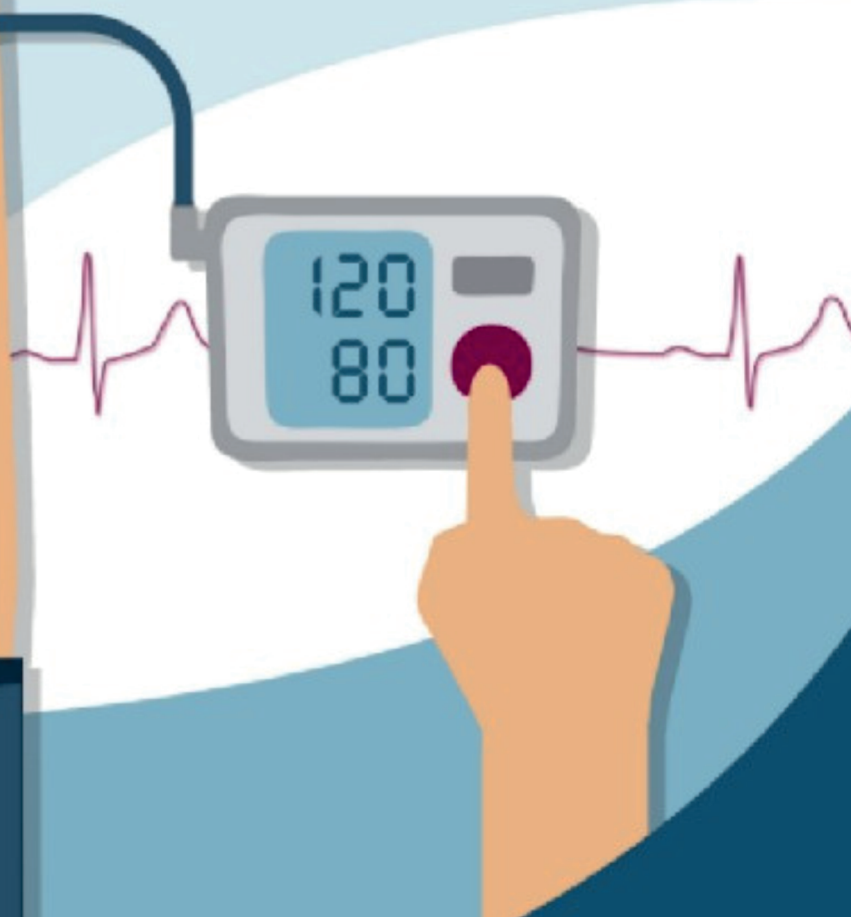


ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ артериального давления



Главным фактором снижения риска смерти от инсульта и инфаркта миокарда является контроль артериального давления (АД) и поддержание его на уровне менее 140/90 мм.рт.ст., поэтому важен самоконтроль АД в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для измерения АД. Пациент и члены его семьи должны владеть методикой измерения АД, уметь вести "Дневник самоконтроля артериального давления"

Правила измерения артериального давления:

Перед измерением АД необходимы минимум 5 мин отдыха в положении сидя

Минимум за 30 мин до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки

Во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию

Сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться

Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см

Необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером ежедневно, с интервалом приблизительно 12 часов, в одно и то же время, например в 7-00 и 19-00, в 8-00 и 20-00. Чтобы повысить точность измерений, можно проводить серию из 2-3 замеров с интервалом 2-3 минуты

Результаты измерений необходимо записывать в дневник самоконтроля, чтобы их можно было проанализировать, а также показать лечащему врачу

Дневник ежедневного измерения артериального давления

| Дата | Время суток | Артериальное давление | Частота сердечных сокращений | Жалобы, причины повышения давления |
|------|-------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------------|
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |
| | Утро | | | |
| | Вечер | | | |

При описании самочувствия указать наличие жалоб:

- На приступы учащенного сердцебиения
- Перебои в работе сердца
- На одышку, приступы удушья
- На боли за грудиной или в области сердца

Памятка пациента с высоким артериальным давлением

Чем опасна артериальная гипертония

Артериальная гипертония опасна не только субъективными неприятными ощущениями, связанными с повышением артериального давления, но и осложнениями, угрожающими жизни больного.

Гипертония - основной фактор риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности. Важно знать, что одинаково опасно как повышение "верхнего" (систолического), так и "нижнего" (диастолического) давления.

До каких цифр надо снижать артериальное давление

Артериальное давление должно быть менее 140/90 мм. рт. ст. для всех категорий пациентов. Возраст значения не имеет: и для молодых людей, и для лиц более старшего возраста эти цифры одинаковые, норма- 120/80 мм. рт. ст. "Возрастные" нормы давления- существенное и частое заблуждение!

Как долго лечить артериальную гипертонию

Артериальная гипертония - хроническое заболевание. Помните, что только регулярный прием гипотензивных препаратов при ежедневном измерении показателей артериального давления гарантирует вам реальную профилактику инфаркта миокарда и инсульта.

Можно ли делать перерывы в приеме гипотензивных препаратов

Перерывы в лечении недопустимы. Прекращение приема гипотензивных средств создает высокий риск развития таких осложнений, как инфаркт и инсульт.

Постоянный прием современных гипотензивных препаратов не вызывает осложнений со стороны других органов, например, желудка или печени.

Побочные эффекты

Вся информация о препаратах имеется во вкладыше. Если у вас появляется симптом, который относится к возможным побочным эффектам, либо какое-то другое неприятное ощущение и вы склонны связывать его появление с приемом препарата, как можно быстрее обсудите это с лечащим врачом. Только врач сможет определить, является ли новый симптом следствием какого-либо другого заболевания или состояния.

Замена гипотензивного препарата

Помните, только лечащий врач может принять решение о замене одного гипотензивного препарата на другой! Только врач владеет профессиональными знаниями и информацией о состоянии вашего здоровья, результатах лабораторных и инструментальных исследований и особенностях течения заболевания именно в вашем конкретном случае. Гипотензивные препараты значительно различаются между собой по механизму действия, по показаниям и противопоказаниям к их назначению, по частоте и характеру побочных эффектов. Вы индивидуальны и если какой-то препарат эффективен у вашего родственника или соседа, совсем не обязательно он будет эффективен для вас! Поэтому заменить назначенный вам препарат на другой, может только лечащий врач.

Для чего необходимо измерять артериальное давление

Врач поставил вам диагноз гипертонической болезни и назначил препарат, снижающий артериальное давление. Теперь для точной оценки эффективности лечения необходим тщательный контроль АД. Так как врач имеет возможность измерять вам АД только во время визитов, т.е. достаточно редко, нужно, чтобы вы сами измеряли его не реже двух раз в сутки (утром и вечером).

Приглашаем на онлайн-школу для больных артериальной гипертензией!

В школе Вы узнаете:


- что такое артериальная гипертензия (АГ)
- правила питания при АГ
- правила физической активности при АГ
- правила образа жизни для больных АГ



На сайте ocmp42.ru можно:

- узнать расписание школы
- записаться на онлайн-школу

Видеозапись школы доступна на ютуб-канале "Кузбасский центр общественного здоровья"



 Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики

 8 (3842) 442270
 [zdorov_kuzbass](https://www.instagram.com/zdorov_kuzbass)

 t.me/prof42
 ocmp42.ru

 ocmp@kuzdrav.ru
 vk.com/ocmp_42

