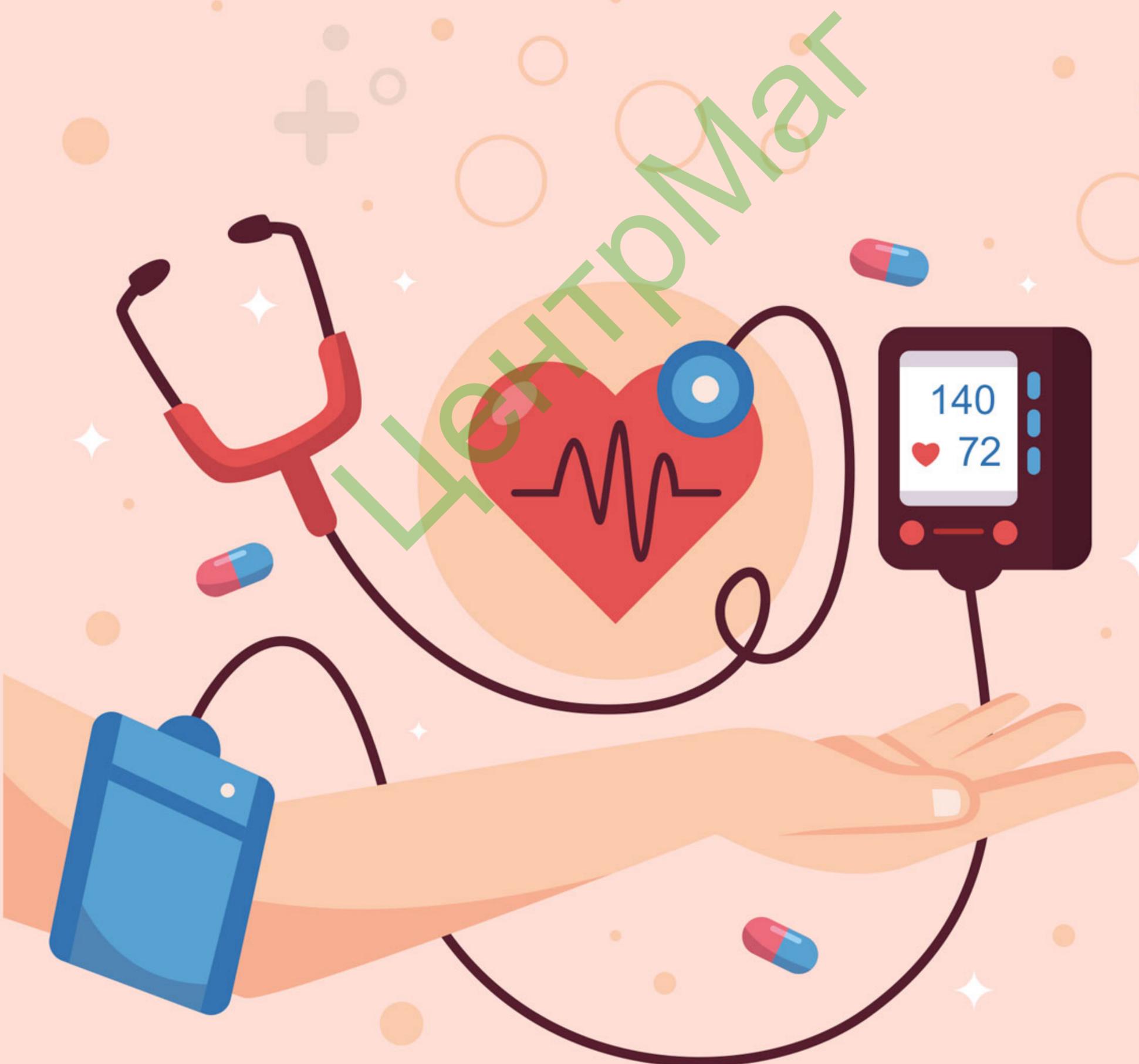


[Купить Дневник самоконтроля артериального давления](#)

# Дневник самоконтроля артериального давления



ЦентрМаг



## Дневник самоконтроля артериального давления

Дневник самоконтроля артериального давления служит для регистрации показаний тонометра через определенные промежутки времени. Для измерения артериального давления в домашних условиях лучше приобрести полностью автоматический или полуавтоматический прибор, но не ручной со стетоскопом.

### Правила измерения артериального давления

1. Измерять давление рекомендуется в одно и то же время 2 раза в течение суток, утром и вечером, с интервалом приблизительно 12 часов. Например, в 7:00 и 19:00, в 8:00 и 20:00, в 9:00 и 21:00. Чтобы повысить точность измерений, можно проводить серию из 3 замеров с интервалом между ними 2-3 минуты. Это особенно важно для больных аритмией.

2. В течение 1 часа перед измерением артериального давления следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки. Перед самым замером необходимо успокоиться, выдержать небольшую паузу.

3. Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться.

4. Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см, а метка датчика над плечевой артерией.

5. Результаты измерений артериального давления необходимо записывать в дневник самоконтроля, чтобы их можно было проанализировать, а также показать врачу.

Будьте здоровы!





## Памятка пациента с высоким артериальным давлением

### Классификация уровней артериального давления

Категории АД	Систолическое АД, мм рт. ст.	Диастолическое АД, мм рт. ст.
«Оптимальное» по отношению к риску развития сердечно-сосудистых осложнений	< 120	< 80
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130 – 139	85 – 89
<b>Артериальная гипертония</b>		
I степень гипертонии (мягкая)	140 – 159	90 – 99
II степень гипертонии (умеренная)	160 – 179	100 – 109
III степень гипертонии (тяжелая)	> 180	> 110
Изолированная систолическая АГ	> 140	< 90

\* Если систолическое АД и диастолическое АД оказывается в различных категориях, выбирается более высшая категория.

### Что влияет на прогноз течения заболевания?



#### 1. Скажите: «Нет!» вредным привычкам!

Отказ от курения является самым эффективным методом профилактики прогрессирования артериальной гипертонии.



#### 2. Оцените вес тела.

Для оценки массы тела принято пользоваться индексом массы тела (индекс Кетле), который рассчитывается по формуле и измеряется в кг/м<sup>2</sup>:

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{масса тела (в килограммах)}}{\text{рост (в м}^2\text{)}}$$

## Классификация массы тела (ВОЗ, 1997)

Категория массы тела	Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	Риск ССЗ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Вторым показателем является окружность талии, величина которой не должна превышать 88 сантиметров у женщин и 102 сантиметра у мужчин.

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается вследствие систематического переедания, нерегулярных перекусов, систематического несоответствия между энерготратами и энергопоступлением.



### 3. Питайтесь правильно.

Питание при АГ должно быть направлено на:

- предупреждение увеличения массы тела при нормальном весе и нормализацию веса при избыточной массе тела;
- коррекцию нарушений липидного обмена при уровне холестерина выше нормы (норма – 3,0 – 6,0 ммоль/л).

#### Основные рекомендации:

- увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, морковь, петрушка, укроп, цитрусовые, отруби, морская капуста и др.);
- включить в питание продукты, содержащие сбалансированные аминокислоты (творог, мясо, рыба);
- употреблять продукты, богатые клетчаткой и витаминами (овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи и семена);
- употреблять больше свеклы, клюквы. Бетаин и бетаин-красящие вещества свеклы и клюквы обладают липотропным и не-

прямым гипотензивным действием, их включение в питание является обязательным;

- использовать жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло);

- ограничить острые блюда и приправы, соленья, мучные и кондитерские изделия, продукты, содержащие много животных жиров и холестерина (жирные сорта мяса, субпродукты, майонез, яйца, торты, мороженое и т.д.)

- предпочтительные способы приготовления — на пару, отваривание, запекание, легкое обжаривание;

- ограничить употребление поваренной соли не более 4-5 г (0,5-1 чайной ложки без верха в сутки), добавляя ее в пищу, приготовленную без соли;

- ограничить общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) до 1,5 литров. Исключить газированные минеральные воды;

- при избыточной массе тела необходимо снижение суточной калорийности пищи: на 500 ккал в сутки от рекомендуемой. Средняя энергетическая потребность для мужчин — 2000-2500 ккал, для женщин — 1800-2000 ккал в сутки.



#### **4. Научитесь справляться со стрессом.**

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться, правильно к ним относиться, можно. Наихудший способ «разрядиться» — сорвать обиду, злость на близких людях. Попав в неприятную, волнующую ситуацию, желательно сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать необдуманных решений. Контролируйте свои эмоции и настроение!



#### **5. Стремитесь повысить физическую активность.**

Гиподинамия (малоподвижность) один из основных факторов, обеспечивающих высокое артериальное давление. Самое простое средство от гиподинамии отказаться от лифта, добираться до работы и обратно пешком.

При артериальной гипертонии может быть полезна для здоровья регулярная умеренная физическая активность, а не интенсивные тяжелые нагрузки на уровне спортивных.



## 6. Соблюдайте режим дня и отдых.

Рекомендуется спать не менее 8–9 часов в сутки, обязательно отрегулировать физиологический суточный ритм — чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Очень полезны перед сном пешие прогулки на свежем воздухе, отказ от плотного ужина, лучше выпить теплый чай с успокаивающими сборами трав.

## Что нужно знать о гипертоническом кризе

Гипертонический криз (ГК) — вариант обострения АГ, сопровождающийся резким подъемом АД, в зависимости от индивидуальной переносимости, ухудшением самочувствия (сильная пульсирующая головная боль, которая сопровождается головокружением и расстройством зрения «мушки в глазах», тошнотой, иногда рвотой) и часто приводящих к осложнениям. Самым грозным осложнением гипертонического криза являются инфаркт, инсульт, отек головного мозга, что может привести к инвалидности.



**Гипертонический криз всегда требует безотлагательного лечения!**

**Если давление резко повысилось и развился криз:**

- Необходимо измерить артериальное давление.
- Записать показания тонометра в дневник или на лист бумаги.
- Вызвать «скорую помощь» по номеру **103** или **112**.
- До приезда «скорой»: необходим полный физический и психический покой, обеспечить поступление свежего воздуха - открыть окно.
- Запомните, нельзя самостоятельно резко снижать АД в течение короткого промежутка времени.
- Дальнейшие действия определит врач «Скорой помощи».

