

— ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ О ЗДОРОВЬЕ

Дневник

самоконтроля

артериального
давления



УТРО / ВЕЧЕР

Давление • Пульс • Самочувствие

12

НЕДЕЛЬ

Мой дневник давления

Заполните личные данные. Целевые показатели и режим измерений согласуйте с лечащим врачом.

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения

Телефон

Начало наблюдений

Окончание наблюдений

Мои ориентиры - заполняются с врачом

Целевое АД дома, мм рт. ст.

Согласованный режим измерений

Модель тонометра

Рука / размер манжеты

Лечащий врач

Телефон клиники

Близкий человек: имя и телефон

Измеряем правильно

1 Выберите подходящий прибор

Используйте проверенный автоматический тонометр с манжетой на плечо. Размер манжеты должен соответствовать окружности руки.

2 Подготовьтесь заранее

За 30 минут исключите курение, кофеин и физическую нагрузку. Перед измерением опорожните мочевой пузырь.

3 Отдохните 5 минут

Сядьте спокойно. Спина с опорой, стопы на полу, ноги не скрещены. Не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном.

4 Расположите руку правильно

Положите руку на опору. Середина манжеты - на уровне сердца. Манжету надевайте на голую кожу по инструкции прибора.

5 Сделайте два измерения

Между замерами выдержите 1 минуту. Запишите оба результата и пульс. Измеряйте на согласованной с врачом руке.

6 Покажите записи врачу

Возьмите дневник и тонометр на приём, чтобы проверить технику измерения. Частоту контроля определяет врач.

Записи и важные сигналы

Один разворот - одна неделя

Слева заполняйте утро, справа - вечер. В каждой паре строк укажите дату, время, оба значения АД и пульс. В примечании отметьте симптомы, нагрузку, стресс, название лекарства и время его приёма.

Перед плановым приёмом обычно нужны записи за 7 дней: утром до еды и лекарств, вечером в согласованное время. Не меняйте время приёма препаратов ради измерения. Все 12 недель подряд заполняйте только при таком назначении врача. [1, 2]

Цель лечения индивидуальна

Среднее домашнее САД ≥ 135 и/или ДАД ≥ 85 мм рт. ст. - повод обсудить результаты с врачом. Это диагностический ориентир, а не ваша личная цель лечения. [1]

Когда нужна помощь

Боль в груди, сильная одышка, внезапная слабость, нарушение речи или зрения - сразу звоните 103 или 112, независимо от цифр давления. [3, 4]

Если САД ≥ 180 и/или ДАД ≥ 120 мм рт. ст. без этих симптомов, повторите замер через 1 минуту. Если АД остаётся очень высоким, срочно свяжитесь с врачом. Дозы самостоятельно не меняйте. [3]

Утренние измерения

Период: с ____ . ____ . ____ по ____ . ____ . ____

Дата	Время	№	САД верхнее	ДАД нижнее	Пульс уд/мин	Самочувствие, лекарства / время
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				

САД / ДАД - мм рт. ст. • № 1 и № 2 - последовательные замеры.

Заметка: _____

Вечерние измерения

Период: с ____ . ____ . ____ по ____ . ____ . ____

Дата	Время	№	САД верхнее	ДАД нижнее	Пульс уд/мин	Самочувствие, лекарства / время
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				

САД / ДАД - мм рт. ст. • № 1 и № 2 - последовательные замеры.

Заметка: _____

Утренние измерения

Период: с ____ . ____ . ____ по ____ . ____ . ____

Дата	Время	№	САД верхнее	ДАД нижнее	Пульс уд/мин	Самочувствие, лекарства / время
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				

САД / ДАД - мм рт. ст. • № 1 и № 2 - последовательные замеры.

Заметка: _____

Вечерние измерения

Период: с ____ . ____ . ____ по ____ . ____ . ____

Дата	Время	№	САД верхнее	ДАД нижнее	Пульс уд/мин	Самочувствие, лекарства / время
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				
__ . __ . __		1				
		2				

САД / ДАД - мм рт. ст. • № 1 и № 2 - последовательные замеры.

Заметка: _____

Назначения врача

Перенесите сюда актуальную схему, назначенную врачом.
Указывайте дозу с единицами и точное время приёма.

Препарат	Доза и единицы	Время / режим приёма	Начало / отмена

Аллергия и нежелательные реакции на лекарства

Дата согласования схемы / врач

Встречи с врачом

Дата: _____ **Следующий приём:** _____

Что обсудили / рекомендации

Мой вопрос: _____

Дата: _____ **Следующий приём:** _____

Что обсудили / рекомендации

Мой вопрос: _____

Дата: _____ **Следующий приём:** _____

Что обсудили / рекомендации

Мой вопрос: _____

Итоги наблюдений

Заполняйте вместе с врачом по выбранным им дням. Средние значения утром и вечером считайте отдельно.

№	Период	Среднее АД утро	Среднее АД вечер	Замеров утро / вечер
1		___ / ___	___ / ___	
2		___ / ___	___ / ___	
3		___ / ___	___ / ___	
4		___ / ___	___ / ___	
5		___ / ___	___ / ___	
6		___ / ___	___ / ___	
7		___ / ___	___ / ___	
8		___ / ___	___ / ___	
9		___ / ___	___ / ___	
10		___ / ___	___ / ___	
11		___ / ___	___ / ___	
12		___ / ___	___ / ___	

Среднее САД = сумма значений САД / число замеров. ДАД рассчитывается отдельно тем же способом. Пропуски не считайте нулём. Исходные записи сохраняйте.

Вывод врача: _____

Дополнительные записи

Для повторных замеров и наблюдений вне обычного времени.
Укажите обстоятельства и принятые лекарства.

Дата	Время	САД	ДАД	Пульс	Симптомы / обстоятельства

Заметки и вопросы

О дневнике

Дневник для взрослых. Диагноз и лечение определяет врач. При беременности и после родов нужен отдельный план контроля и срочного обращения за помощью.

САД - систолическое, «верхнее» давление.

ДАД - диастолическое, «нижнее» давление.

АД указывается в мм рт. ст., пульс - в ударах в минуту.

Источники памятки

1. Российское кардиологическое общество, 2024.

«Артериальная гипертензия у взрослых». Приложение В; таблица П12/А3.

old.scardio.ru

2. American Heart Association, 2025.

Home Blood Pressure Monitoring; My Blood Pressure Log.

www.heart.org

3. American Heart Association.

When To Call 911 About High Blood Pressure.

www.heart.org

4. МЧС России.

«Как правильно вызвать скорую?» - номера 103 и 112.

mchs.gov.ru

Источники проверены 07.09.2026.

Полные ссылки приведены в сопроводительном файле.

Наблюдайте. Записывайте. Обсуждайте с врачом.

01 Подготовьтесь

Измеряйте давление в спокойной обстановке.

02 Сохраните результаты

Записывайте оба замера и своё самочувствие.

03 Возьмите дневник на приём

Врачу важна динамика ваших показателей.

12 недель наблюдений

Два замера утром и вечером

Назначения и заметки для врача