

МОИ ПОКАЗАТЕЛИ

ДНЕВНИК

самоконтроля давления

Наблюдать. Записывать. Обсуждать с врачом.

16

НЕДЕЛЬ



Утро и вечер / Давление и пульс

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК НА 112 ДНЕЙ

Пять минут для точного замера

Короткая памятка перед измерением

01

Подготовьтесь

За 30 минут исключите курение, кофеин и физическую нагрузку.

02

Сядьте спокойно

Отдохните 5 минут. Спина и рука на опоре, стопы на полу.

03

Сделайте два замера

Манжета на голом плече. Между замерами выдержите 1 минуту.

04

Запишите оба результата

Во время измерения не разговаривайте. Не выбирайте только лучший результат.

НАЧАЛО

Мой дневник

Для взрослых • период наблюдения определяет врач

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения

Телефон

Период ведения: с по

Лечащий врач / медицинская организация

Контакт врача / запись на приём

Близкий человек: имя и телефон

Дневник помогает видеть изменения

Берите записи с собой на приём и показывайте врачу.

Мой план контроля

Заполните цели и порядок действий на консультации

Целевое домашнее давление, мм рт. ст.

Показатели и симптомы, при которых нужно связаться с врачом

Дни и частота измерений

Время утром / вечером и связь с приёмом препаратов

Рука для измерений

Окружность плеча, см

Модель тонометра / размер манжеты

Дата следующей консультации / проверки техники измерения

Цели лечения индивидуальны. Не меняйте назначения по одной цифре.

Как измерять давление

1 Подходящий прибор

Автоматический тонометр на плечо с подтверждённой точностью. Манжета должна подходить по окружности плеча.

2 Подготовка

За 30 минут не курите, не пейте кофеин и не тренируйтесь. Опорожните мочевой пузырь. Затем спокойно посидите 5 минут.

3 Положение тела

Спина на опоре, ноги не скрещены, стопы на полу. Рука лежит на столе; середина манжеты находится на уровне сердца.

4 Измерение

Манжета на голой коже. Не разговаривайте и не двигайтесь. Сделайте 2 замера с интервалом 1 минута и запишите оба.

5 Сопоставимые условия

Используйте выбранную с врачом руку и согласованное время. Частоту контроля и связь с лекарствами уточните на приёме.

Источники: АНА, CDC [1, 2]. Полные ссылки: с. 48.

Что означают цифры

Верхнее / САД

Давление в артериях при сокращении сердца.

Нижнее / ДАД

Давление в артериях между сокращениями сердца.

Домашние измерения

Среднее домашнее САД от 135 и/или ДАД от 85 мм рт. ст. - повод обсудить результаты с врачом. Диагноз устанавливают по совокупности данных, а не по одному замеру. [3]

Порог оценки и личная цель различаются

Личную цель лечения запишите на странице 2. Она зависит от состояния здоровья и переносимости лечения. Хорошее самочувствие не всегда означает нормальное давление. [2, 3]

Пульс

Записывайте удары в минуту для каждого замера. Значок нерегулярного ритма на приборе отметьте в дневнике и покажите врачу; он сам по себе не устанавливает диагноз.

Источники: РКО, 2024; CDC [2, 3].

Когда нужна помощь

112 / 103

Экстренная помощь
в России

Немедленно вызывайте помощь

При боли в груди, выраженной одышке, внезапной слабости или онемении, нарушении речи или зрения, потере сознания. Не ждите следующего замера; опасные симптомы требуют помощи при любых цифрах. [1, 4]

Если САД ≥ 180 или ДАД ≥ 120 мм рт. ст.

При опасных симптомах - сразу 112 / 103. Если их нет, спокойно повторите замер через 1 минуту. Если значение остаётся таким высоким, немедленно свяжитесь с медицинским работником. [1]

Следуйте личному плану врача

Не принимайте дополнительную дозу без заранее согласованной схемы.

Источники: АНА; МЧС России [1, 4]. Контакты: с. 1-2.

Мои препараты

Перепишите действующую схему, назначенную врачом

ПРЕПАРАТ 1

Название и дозировка	Время приёма
С какой даты: _____ Кто назначил: _____	

ПРЕПАРАТ 2

Название и дозировка	Время приёма
С какой даты: _____ Кто назначил: _____	

ПРЕПАРАТ 3

Название и дозировка	Время приёма
С какой даты: _____ Кто назначил: _____	

ПРЕПАРАТ 4

Название и дозировка	Время приёма
С какой даты: _____ Кто назначил: _____	

Изменения схемы отмечайте с датой. Не отменяйте лечение самостоятельно. [1]

Что изменилось

Отмечайте события, которые хотите обсудить с врачом

Например: изменение назначения, пропуск приёма, необычные симптомы, недосып, стресс, новая физическая нагрузка.

Дата / время _____

Событие и самочувствие

Дата / время _____

Событие и самочувствие

Дата / время _____

Событие и самочувствие

Дата / время _____

Событие и самочувствие

Что обсудить с врачом

- ☐ Какие значения давления подходят именно мне?
- ☐ В какие дни и часы проводить измерения?
- ☐ Как поступить при пропуске препарата?
- ☐ Что делать при высоком или низком давлении?
- ☐ Нужна ли проверка тонометра и размера манжеты?

Мои вопросы

На приём: дневник, список препаратов и тонометр по согласованию.

Вне обычного графика

Не добавляйте эти записи к средним плановых измерений

Дата _____ **Время** _____

АД 1: ____/____ АД 2: ____/____ Пульс 1/2: ____/____

Причина / симптомы: _____

Дата _____ **Время** _____

АД 1: ____/____ АД 2: ____/____ Пульс 1/2: ____/____

Причина / симптомы: _____

Дата _____ **Время** _____

АД 1: ____/____ АД 2: ____/____ Пульс 1/2: ____/____

Причина / симптомы: _____

Дата _____ **Время** _____

АД 1: ____/____ АД 2: ____/____ Пульс 1/2: ____/____

Причина / симптомы: _____

Дата _____ **Время** _____

АД 1: ____/____ АД 2: ____/____ Пульс 1/2: ____/____

Причина / симптомы: _____

АД - мм рт. ст.; пульс - уд/мин. При опасных симптомах смотрите с. 5.

Неделя 01

Период: с ____ / ____ по ____ / ____ • Пн - Чт

ПОНЕДЕЛЬНИК					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

ВТОРНИК					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

СРЕДА					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

ЧЕТВЕРГ					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

АД: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин • Приём: + / - / н.п. • Интервал: 1 мин

Неделя 01

Период: с ____ / ____ по ____ / ____ • Пт - Вс

ПЯТНИЦА					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

СУББОТА					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

ВОСКРЕСЕНЬЕ					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

Заметки за неделю

АД: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин • Приём: + / - / н.п. • Интервал: 1 мин

Неделя 02

Период: с ____ / ____ по ____ / ____ • Пн - Чт

ПОНЕДЕЛЬНИК					Дата ____ / ____	
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём	
Утро		____ / ____	____ / ____	/		
Вечер		____ / ____	____ / ____	/		

Самочувствие: _____

ВТОРНИК					Дата ____ / ____	
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём	
Утро		____ / ____	____ / ____	/		
Вечер		____ / ____	____ / ____	/		

Самочувствие: _____

СРЕДА					Дата ____ / ____	
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём	
Утро		____ / ____	____ / ____	/		
Вечер		____ / ____	____ / ____	/		

Самочувствие: _____

ЧЕТВЕРГ					Дата ____ / ____	
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём	
Утро		____ / ____	____ / ____	/		
Вечер		____ / ____	____ / ____	/		

Самочувствие: _____

АД: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин • Приём: + / - / н.п. • Интервал: 1 мин

Неделя 02

Период: с ____ / ____ по ____ / ____ • Пт - Вс

ПЯТНИЦА					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

СУББОТА					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

ВОСКРЕСЕНЬЕ					Дата ____ / ____
Период	Время	АД 1	АД 2	Пульс 1 / 2	Приём
Утро		____ / ____	____ / ____	/	
Вечер		____ / ____	____ / ____	/	

Самочувствие: _____

Заметки за неделю

АД: мм рт. ст. • Пульс: уд/мин • Приём: + / - / н.п. • Интервал: 1 мин

Итоги четырёх недель

Недели 01-04 • Заполните перед консультацией

Неделя	Среднее АД утром	Среднее АД вечером	Число замеров утро / вечер
1	___ / ___	___ / ___	___ / ___
2	___ / ___	___ / ___	___ / ___
3	___ / ___	___ / ___	___ / ___
4	___ / ___	___ / ___	___ / ___

Как посчитать среднее

Отдельно сложите верхние и нижние значения всех выполненных плановых замеров и разделите каждую сумму на число замеров. Утро и вечер считайте отдельно; пропуски не равны нулю.

Изменения и вопросы к врачу

Средние - для обсуждения с врачом. Для диагностики используйте его протокол.

Итоги четырёх недель

Недели 05-08 • Заполните перед консультацией

Неделя	Среднее АД утром	Среднее АД вечером	Число замеров утро / вечер
5	___ / ___	___ / ___	___ / ___
6	___ / ___	___ / ___	___ / ___
7	___ / ___	___ / ___	___ / ___
8	___ / ___	___ / ___	___ / ___

Как посчитать среднее

Отдельно сложите верхние и нижние значения всех выполненных плановых замеров и разделите каждую сумму на число замеров. Утро и вечер считайте отдельно; пропуски не равны нулю.

Изменения и вопросы к врачу

Средние - для обсуждения с врачом. Для диагностики используйте его протокол.

После встречи с врачом

Дата _____

Рекомендации / изменения назначений

Следующая встреча _____

Дата _____

Рекомендации / изменения назначений

Следующая встреча _____

Мои заметки

Blank lined area for notes.

ЦентрМаг

Как заполнять дневник

АД 1 / АД 2

Первый и второй замер: верхнее / нижнее. Не стирайте результат, если он выше обычного.

Пульс 1 / 2

Пульс при первом и втором измерении; единица - ударов в минуту.

Приём

«+» - по схеме; «-» - пропуск; «н.п.» - не предусмотрен. Время и пояснение при необходимости - в заметках.

Источники памяток

1. American Heart Association

Home Blood Pressure Monitoring, проверено 07.09.2026.

2. Centers for Disease Control and Prevention

Measuring Your Blood Pressure, обновлено 04.09.2026.

3. Российское кардиологическое общество

Артериальная гипертензия у взрослых, 2024; табл. П12/А3.

4. МЧС России

Как правильно вызвать скорую? Номера 112 и 103.

Ссылки кликабельны в PDF. Дневник не заменяет консультацию врача.

Чтобы записи были полезными

Все результаты важны

Записывайте оба замера, даже если они отличаются.

Условия имеют значение

Добавляйте время, симптомы и необычные обстоятельства.

План лечения обсуждают с врачом

Не меняйте препараты и дозы по одной записи в дневнике.

Следующий приём



Ваши записи. Ваша динамика.

Понятный дневник для наблюдения
за давлением и разговора с врачом.

-
- 16 недель утренних и вечерних записей
 - Два замера, пульс и самочувствие
 - Личный план и итоги наблюдения

ПУСТЬ ЗАБОТА О СЕБЕ СТАНЕТ ПРИВЫЧКОЙ