

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

КАРДИО ДНЕВНИК

Давление. Пульс. Самочувствие.



28

ДНЕЙ НАБЛЮДЕНИЙ

для разговора с врачом

НАЧАЛО: _____

ЭТОТ ДНЕВНИК МОЙ

Заполняйте только те сведения, которые хотите хранить с собой.

Имя и фамилия

Период наблюдения: с _____ по _____

Лечащий врач / клиника

Телефон для связи с врачом

Близкий человек / телефон

Аллергии и важные реакции на лекарства

Дневник помогает собирать наблюдения для врача. Диагноз, целевые показатели и лечение определяются индивидуально.

Макет для взрослых. При беременности и для детей нужен отдельный план наблюдения.

Как вести дневник

Одна страница на день. Один итог на неделю.

01 **Согласуйте план**

Заполните с врачом страницу 5: когда измерять давление, какие значения считать целевыми и когда обращаться за помощью.

02 **Сохраняйте все результаты**

В дневной таблице есть отдельные строки для первого и второго измерения утром и вечером. Не заменяйте их одним «лучшим» числом.

03 **Добавляйте контекст**

Записывайте время приема лекарств, симптомы и обстоятельства. Сон и активность помогут обсудить изменения самочувствия.

04 **Подведите итог**

Перед приемом обычно используют серию за 3-7 дней; 7 дней предпочтительны. Длительность и частоту именно для вас определяет врач. [2]

ГДЕ ЧТО НАЙТИ

Памятки и план: 4-9 / Дни и итоги: 10-41

Для приема и заметок: 42-44 / Источники: 45-46

Измеряйте одинаково

Короткая памятка домашнего измерения давления. [1, 3, 4]

ПРИБОР

Автоматический тонометр с манжетой на плечо, проверенный на точность. Манжета должна подходить по окружности руки. Показания часов без манжеты не заменяют измерение тонометром.

ЗА 30 МИНУТ

Не курите, не пейте кофеинсодержащие напитки и не тренируетесь. Перед измерением опорожните мочевой пузырь.

5 МИНУТ ПОКОЯ

Сядьте: спина с опорой, стопы на полу, ноги не скрещены. Рука лежит на опоре на уровне сердца. Манжета на голой коже.

ДВА ИЗМЕРЕНИЯ

Не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном. Сделайте два измерения с интервалом в 1 минуту. Запишите оба результата и пульс.

ВРЕМЯ

Измеряйте примерно в одно время по согласованному плану. Утреннее измерение обычно проводят до еды и лекарств; не откладывайте назначенный прием ради дневника. [2]

Мой план с врачом

Пустые поля заполняются индивидуально, без универсальных «норм».

Целевой диапазон домашнего АД, мм рт. ст.

Когда и сколько дней измерять / на какой руке

Мои ориентиры пульса, уд/мин (если нужны)

При каких значениях и симптомах связаться с врачом

Что делать при пропуске лекарства / плохом самочувствии

Допустимая активность / ограничения

Дата согласования / следующий прием

Общие признаки неотложного состояния: страница 7.

Лекарства и прием

Перенесите действующие назначения и отмечайте изменения.

Название	Доза	Время / кратность	С какой даты

Дополнительные препараты, БАДы и безрецептурные средства

Что изменено врачом / дата / причина

Не меняйте дозу и не отменяйте препарат по одной записи в дневнике. При пропуске следуйте индивидуальной инструкции врача. [1]

Когда нужна помощь

Общий ориентир для взрослых вне беременности. [5]

НЕ ЖДИТЕ ЗАПИСИ В ДНЕВНИКЕ

При новой боли или давлении в груди, выраженной одышке, потере сознания, внезапной слабости или онемении, нарушении речи или зрения вызывайте местную экстренную помощь. Не ждите повторного измерения, если состояние тяжелое.

Если верхнее АД >180 ИЛИ нижнее >120

С такими симптомами это экстренная ситуация. Не ждите, пока давление снизится само.

Если тревожных симптомов нет: спокойно повторите измерение не раньше чем через 1 минуту. Если давление остается столь же высоким, свяжитесь с медицинским специалистом как можно скорее.

Местный номер экстренной помощи

Кому позвонить / телефон

При беременности действуют другие пороги: нужен отдельный план.

Привычки и нагрузка

Общие ориентиры ВОЗ и место для личной цели. [6, 7]

ДВИЖЕНИЕ

Для взрослых общий ориентир: 150-300 минут умеренной активности в неделю или 75-150 минут интенсивной, плюс силовые занятия не менее 2 дней. При заболевании сердца нагрузку согласуйте с врачом.

ПИТАНИЕ

Меньше 5 г соли в сутки суммарно из всех продуктов; не менее 400 г овощей и фруктов в день. Включайте цельнозерновые, бобовые и орехи с учетом индивидуальных ограничений.

НИКОТИН И АЛКОГОЛЬ

Отказ от табака и никотина снижает вред для здоровья. Чем меньше алкоголя, тем ниже риск; отсутствие алкоголя предпочтительнее.

НАБЛЮДЕНИЯ

В дневнике отмечайте длительность сна, вид и минуты движения, стресс и необычные обстоятельства. Это контекст для беседы, а не оценка силы воли.

Моя посильная цель на ближайшие 7 дней

Питьевой режим и ограничения жидкости при необходимости задает врач.

Дополнительные данные

Только по назначению: сюда можно перенести результаты обследований.

Тонометр / модель / размер манжеты / дата проверки

Дата	Исследование / показатель	Результат / единицы	Заметка

Что назначено проверить и к какому сроку

Массу тела, отеки и другие дополнительные показатели отслеживайте, если это входит в ваш план. Набор обследований определяет врач.

День 01

Дата: _____

АД: мм рт. ст. / Пульс: уд/мин

Измерение	Время	Верхнее АД	Нижнее АД	Пульс
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

ЛЕКАРСТВА: ФАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ

Название / доза / время / пропуск и причина

САМОЧУВСТВИЕ И СИМПТОМЫ

Что, во сколько, как долго, при какой нагрузке / что сделали

Сон: ____ ч

Активность: _____

Движение: ____ мин

Стресс (0-10): ____

Вес*, отеки*, другое: _____

* Если назначено. 0 - нет стресса; 10 - максимально сильный.

День 02

Дата: _____

АД: мм рт. ст. / Пульс: уд/мин

Измерение	Время	Верхнее АД	Нижнее АД	Пульс
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

ЛЕКАРСТВА: ФАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ

Название / доза / время / пропуск и причина

САМОЧУВСТВИЕ И СИМПТОМЫ

Что, во сколько, как долго, при какой нагрузке / что сделали

Сон: ____ ч

Активность: _____

Движение: ____ мин

Стресс (0-10): ____

Вес*, отеки*, другое: _____

* Если назначено. 0 - нет стресса; 10 - максимально сильный.

Итоги недели 1

Период: _____ Обсудить с врачом

Показатель	Утро	Вечер
Записей АД, шт.		
Среднее АД, мм рт. ст.		
Средний пульс, уд/мин		

Среднее считайте отдельно для верхнего и нижнего АД: сумма значений / число измерений. Учитывайте только выполненные записи за период, согласованный с врачом; пропуски не заменяйте нулями.

Симптомы / эпизоды высокого или низкого АД: дата и время

Пропуски лекарств / трудности / нежелательные реакции

Активность за неделю, мин / что помогло самочувствию

Вопрос врачу / цель следующей недели

Итоги недели 2

Период: _____ Обсудить с врачом

Показатель	Утро	Вечер
Записей АД, шт.		
Среднее АД, мм рт. ст.		
Средний пульс, уд/мин		

Среднее считайте отдельно для верхнего и нижнего АД: сумма значений / число измерений. Учитывайте только выполненные записи за период, согласованный с врачом; пропуски не заменяйте нулями.

Симптомы / эпизоды высокого или низкого АД: дата и время

Пропуски лекарств / трудности / нежелательные реакции

Активность за неделю, мин / что помогло самочувствию

Вопрос врачу / цель следующей недели

К приему у врача

Сводка за период: _____

Что изменилось / главная причина обращения

Три вопроса, которые важно задать

Решения врача / изменения лечения

Что наблюдать дальше и когда обратиться раньше

Следующий прием / обследования / сроки

Возьмите дневник, список лекарств и тонометр при необходимости. [1]

Встречи и обследования

План, назначенный вашим врачом.

Дата / время	Куда / что сделать	Результат / следующий шаг

Что взять с собой

Заметки

Наблюдения, вопросы, важные детали.

ЦентрМар

Источники

Проверено 07.09.2026. Номера в памятках соответствуют списку.

01 **American Heart Association**

Домашнее измерение давления

Обновлено 14.08.2025. Техника, прибор и записи.

[Открыть официальный источник](#)

02 **American Heart Association**

My Blood Pressure Log

2025. Серии утренних и вечерних измерений.

[Открыть официальный источник](#)

03 **CDC**

Measuring Your Blood Pressure

Подготовка, положение тела и домашние наблюдения.

[Открыть официальный источник](#)

04 **АНА / АСС, 2025**

Top Things to Know: High Blood Pressure

Домашний контроль; ограничения приборов без манжеты.

[Открыть официальный источник](#)

Источники и примечания

Проверено 07.09.2026. Номера в памятках соответствуют списку.

05 **American Heart Association**

When To Call 911 About High Blood Pressure

Обновлено 14.08.2025. Высокое АД и тревожные симптомы.

[Открыть официальный источник](#)

06 **ВОЗ / Европа**

Everyday actions for better health

17.07.2025. Движение, никотин и алкоголь.

[Открыть официальный источник](#)

07 **ВОЗ / Европа**

Nutrition for a healthy life

18.07.2025. Соль, овощи, фрукты и разнообразное питание.

[Открыть официальный источник](#)

Материалы пересказаны и адаптированы для дневника. Это самостоятельный макет, не официальное издание АНА, CDC или ВОЗ. Ссылки в PDF активны.

Дневник не задает единую цель давления: она зависит от состояния здоровья и рекомендаций врача. Для детей и беременных этот общий план не предназначен.

Важное под рукой

Короткие записи для быстрого доступа.

Врач / клиника / телефон

Близкий человек / телефон

Местный номер экстренной помощи

Важные особенности здоровья / аллергии

Где лежат назначения и список лекарств

Мой следующий шаг для заботы о себе:

ЗАМЕЧАТЬ. ЗАПИСЫВАТЬ. ОБСУЖДАТЬ.

Маленькие записи помогают
увидеть изменения и подготовиться
к разговору с врачом.



28 дней / 4 недельных итога

Давление. Пульс. Самочувствие.