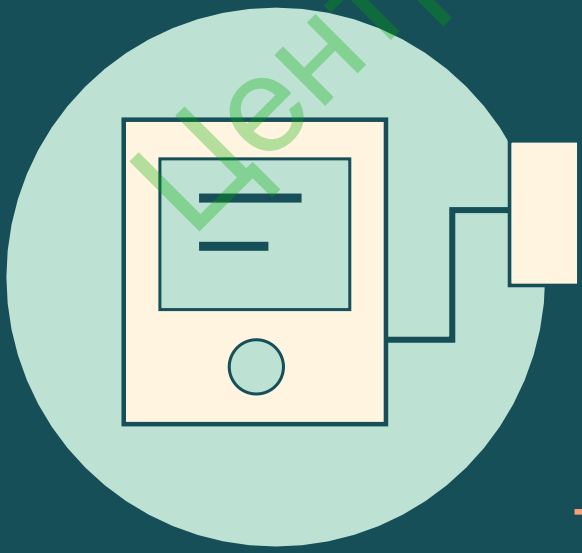
Купить Дневник давления и пульса. Давление в записи

ДНЕВНИК ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Давление в записи

Измерения, самочувствие и назначения

ЦентрМаг



МОИ НАБЛЮДЕНИЯ ДЛЯ ВРАЧА

ЦентрМаг

МОЙ ДНЕВНИК

Давление в записи

Артериальное давление, пульс и самочувствие.

Имя



Период

с _____ по _____

Врач / контакт / следующая встреча

Сохраняйте все результаты.
Покажите дневник на приёме.

ЦентрМаг

Как вести дневник

60 дневных листов и 10 обзоров. Даты свободные.

01

Согласуйте режим

Уточните дни и время измерений, в том числе их связь с приёмом назначенных препаратов.

02

Записывайте оба результата

При каждом сеансе сделайте два измерения с интервалом не менее минуты, если врач не указал иначе.

03

Укажите точное время

Записывайте давление и пульс отдельно для каждого измерения. Не выбирайте только меньший результат.

04

Добавьте контекст

Самочувствие, фактический приём лекарств и условия. Не меняйте лечение самостоятельно по цифрам дневника.

Утро и вечер — удобная разметка, а не обязательный режим. Дополнительные измерения — на страницах 81–82.

ЦентрМаг

ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ

Спокойно и одинаково

Для обычного домашнего измерения в положении сидя.

01

Подготовьтесь

За 30 минут не курите, не пейте кофеинсодержащие напитки и не занимайтесь физической нагрузкой.

02

Отдохните пять минут

Опорожните мочевой пузырь. Сядьте спокойно, не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном.

03

Устройтесь удобно

Спина опирается на спинку стула, стопы на полу, ноги не скрещены. Рука лежит на опоре.

04

Проверьте манжету

Манжета на голом плече, её середина на уровне сердца. Размер и положение — по инструкции к тонометру.

Во время измерения не двигайтесь и не разговаривайте. При необычных условиях сделайте пометку в дневнике.

ЦентрМаг

Тонометр и манжета

Предпочтителен проверенный автоматический плечевой прибор.

Модель / дата проверки техники измерения

Окружность плеча / диапазон размера манжеты

Рука для наблюдений, согласованная с врачом

Особые указания / что означают значки прибора

ЦентрМаг

Мой план наблюдения

Заполните вместе с врачом.

Целевые значения АД / пульса, если определены

Когда и как часто измерять

Когда связаться с врачом / что делать

Дата пересмотра / особенности моего состояния

ЦентрМаг

Мои назначения · 1

Перенесите действующее назначение врача.

ПРЕПАРАТ 01 / КОД _____

Название / форма: _____

Назначенная доза / единицы: _____

Время / условия приёма: _____

Врач / дата назначения: _____

При пропуске — согласованные действия: _____

ПРЕПАРАТ 02 / КОД _____

Название / форма: _____

Назначенная доза / единицы: _____

Время / условия приёма: _____

Врач / дата назначения: _____

При пропуске — согласованные действия: _____

ЦентрМаг

Мои назначения · 2

Перенесите действующее назначение врача.

ПРЕПАРАТ 03 / КОД _____

Название / форма: _____

Назначенная доза / единицы: _____

Время / условия приёма: _____

Врач / дата назначения: _____

При пропуске — согласованные действия: _____

ПРЕПАРАТ 04 / КОД _____

Название / форма: _____

Назначенная доза / единицы: _____

Время / условия приёма: _____

Врач / дата назначения: _____

При пропуске — согласованные действия: _____

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

Для взрослых. Индивидуальные указания врача имеют значение.

Очень высокое давление без тревожных симптомов

Если верхнее давление выше 180 или нижнее выше 120 мм рт. ст., спокойно повторите измерение через минуту. Если оно остаётся таким высоким, немедленно свяжитесь с медицинским специалистом.

Тревожные симптомы — не ждите повторного измерения

Боль в груди, выраженная одышка, внезапная слабость или онемение, нарушение речи или зрения требуют экстренной помощи, особенно при очень высоком АД. Вызывайте местную экстренную службу.

ЦентрМаг

Не принимайте дополнительные дозы без назначенного плана. При беременности и после родов пороги действий могут быть другими: заранее уточните их у врача и не ждите 180/120.

Дневник не ставит диагноз и не заменяет консультацию.

Давление сегодня

Дата _____ Рука: правая / левая

Сеанс	Время	САД[1]	ДАД[1]	Пульс[2]
Утро 1				
Утро 2				
Вечер 1				
Вечер 2				

[1] Верхнее / нижнее, мм рт. ст. [2] Ударов в минуту.

Между повторными измерениями — не менее одной минуты.

ПРИЁМ НАЗНАЧЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ · ФАКТ

Название / код	Доза	Время	Пропуск[3]

[3] Если был: отметьте причину. Дополнения можно вписать ниже.

Самочувствие / условия / значки прибора:

ЦентрМаг

Что показать врачу

Период _____ — _____

Изменения самочувствия / даты и время

Необычные условия измерения / сообщения прибора

Приём препаратов: пропуски / замеченные реакции

Вопросы врачу / согласованные действия

ЦентрМаг

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Встреча с врачом · 1

Дата _____ Врач _____

Основные вопросы и наблюдения

Оценка результатов врачом

Изменения назначений / с какой даты

Следующий контакт / дальнейший режим измерений

ЦентрМаг

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Встреча с врачом · 2

Дата _____ Врач _____

Основные вопросы и наблюдения

Оценка результатов врачом

Изменения назначений / с какой даты

Следующий контакт / дальнейший режим измерений

ЦентрМаг

Измерения · 1

Заполняйте по согласованному плану или при необходимости.

Дата	Время	САД	ДАД	Пульс	Рука

АД — мм рт. ст.; пульс — ударов в минуту.

Самочувствие / обстоятельства

ЦентрМаг

Измерения · 2

Заполняйте по согласованному плану или при необходимости.

Дата	Время	САД	ДАД	Пульс	Рука

АД — мм рт. ст.; пульс — ударов в минуту.

Самочувствие / обстоятельства

ЦентрМаг

Мои заметки · 1

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

ЦентрМаг

Мои заметки · 2

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

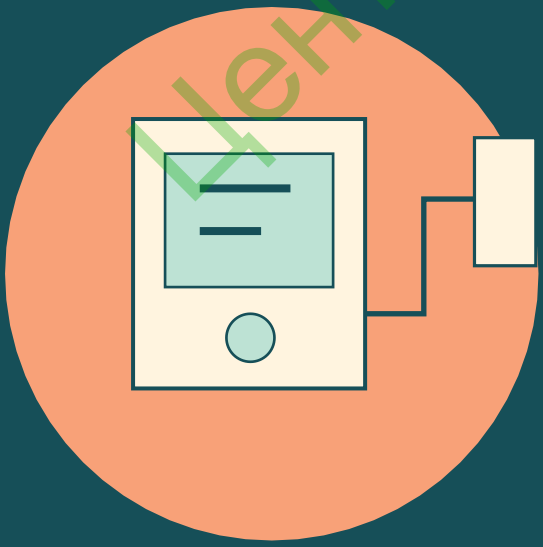
ЦентрМаг

ЦентрМаг

Измерить. Записать. Обсудить.

Цифры и самочувствие — в одном дневнике.

ЦентрМаг



ДАВЛЕНИЕ В ЗАПИСИ