

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Все лучшее
в медицине!



www.medicina.ru

Лицензия № ЛО-77-01-017705

(495) 995-00-33

Правила измерения артериального давления

Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре. Расположитесь на стуле с прямой спинкой рядом со столом.

Артериальное давление следует измерять через 1-2 часа после приёма пищи. В течение 1 часа до измерения не следует курить и употреблять кофе. Снимите тугую, давящую одежду. Рука, на которой будет проводиться измерение артериального давления должна быть обнажена. Вы должны сидеть, опираясь на спинку стула, с расслабленными нескрещенными ногами. Не рекомендуется разговаривать во время проведения измерений, так как это может повлиять на артериальное давление. Повторное измерение артериального давления производить не ранее, чем через 5 минут отдыха.

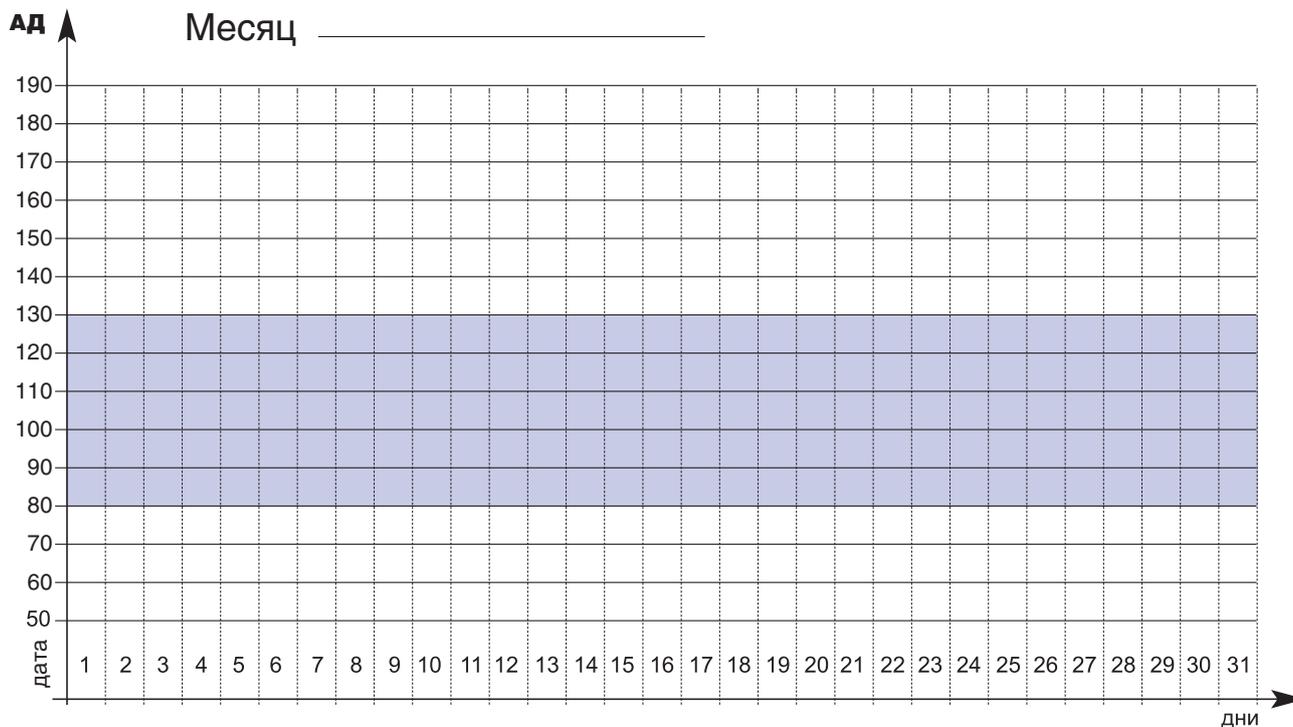
АД измеряют на правой руке или на руке с более высоким уровнем артериального давления (при заболеваниях, при которых наблюдается существенная разница между правой и левой рукой, как правило, более низкое регистрируют на левой руке). Использование узкой или короткой манжеты приводит к существенному ложному завышению артериального давления.

Перед измерением артериального давления внимательно прочитайте инструкцию к тонометру, которым вы пользуетесь. Если у вас возникли какие-либо вопросы или сомнения, возьмите с собой тонометр на прием к врачу. Доктор объяснит вам, как пользоваться прибором.

Измерять артериальное давление рекомендуется 2 раза в день – утром и вечером, в одно и то же время. Записывайте результаты измерений в дневник. Обязательно возьмите с собой дневник артериального давления на прием к врачу. Ваши записи помогут оценить эффективность лечения и при необходимости его скорректировать.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

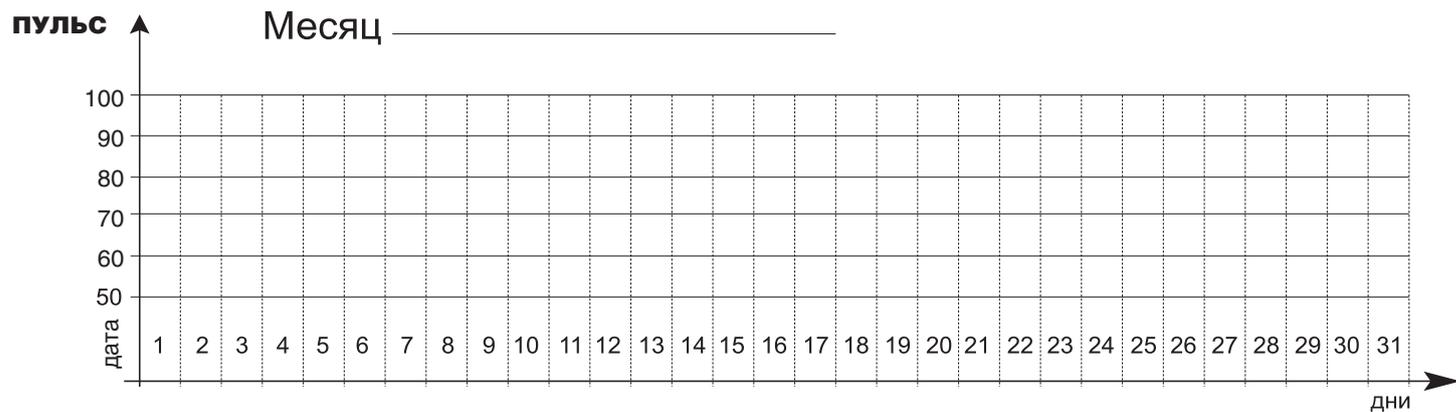
Контролируйте свое давление



Какие препараты Вы принимали и в каких дозах?

Примечания (что могло повлиять)

Контролируйте свой пульс



Каковы причины артериальной гипертензии?

- **Генетическая предрасположенность**
- **Избыточная масса тела, ожирение**
- **Злоупотребление поваренной солью**
- **Чрезмерное употребление алкоголя**
- **Постоянные стрессы**
- **Нарушение циркадных (суточных) ритмов** (работа в ночные смены и т.п.)
- **Патология почек**
- **Ряд заболеваний эндокринной системы**
- **Поражения сосудов**
- **Возрастные изменения**
- **Прием некоторых лекарственных препаратов** (комбинированные оральные контрацептивы, глюкокортикоидные гормоны, нестероидные противовоспалительные препараты и т.д.)

Как можно снизить артериальное давление?

• **Откажитесь от табака**

Курение – одна из причин развития так называемой резистентной, то есть устойчивой к лечению артериальной гипертензии. Избавление от табачной зависимости не только помогает лучше контролировать артериальное давление, но и снижает риск развития инсульта, хронической ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, увеличивает ожидаемую продолжительность жизни.

• **Следите за весом**

Индекс массы тела не должен превышать 25 кг/м². При снижении веса на 1 кг артериальное давление уменьшается в среднем на 1 мм рт. ст.

• **Сократите употребление спиртных напитков**

Допустимо не более 30 г алкоголя (в пересчете на этиловый спирт) в сутки для мужчин, не более 20 г – для женщин

• **Больше двигайтесь**

Рекомендуется регулярная аэробная физическая нагрузка в течение 30-40 минут не менее 4 раз в неделю (ходьба, бег, плавание и т.п.)

• **Меньше соли**

Ограничьте использование поваренной соли до 5 г в сутки. Помните, что ее избыток – одна из возможных причин развития артериальной гипертензии

• **Питайтесь правильно**

Увеличьте потребление растительной пищи, продуктов, содержащих калий, кальций (овощи, фрукты, зерновые) и магний (молочные продукты), сократите долю животных жиров в своем рационе.

