



ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

артериального давления

СВЕДЕНИЯ О ПАЦИЕНТЕ

Ф.И.О. _____

Рост: _____ (см)

АД при первом посещении врача _____

Дата						
Вес тела (кг)						

Врач _____

Назначения врача _____

Телефон: _____

ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

Артериальная гипертония опасна не только субъективными неприятными ощущениями, связанными с повышением артериального давления, но, прежде всего, осложнениями, угрожающими жизни больного. Гипертония - основной фактор риска развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности. Важно знать, что одинаково опасно как повышение «верхнего» (систолического), так и «нижнего» (диастолического) давления.

ДО КАКИХ ЦИФР НАДО СНИЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Снижать давление надо до таких цифр: менее 140/90 мм рт. ст. для всех категорий пациентов. Возраст значения не имеет: и для молодых людей, и для лиц более старшего возраста эти цифры одинаковые, норма - 120/80 мм рт. ст. Существование «возрастных норм давления» - существенное и частое заблуждение!

КАК ДОЛГО НАДО ЛЕЧИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию?

Артериальная гипертония - хроническое заболевание. Помните, что только ежедневный прием гипотензивных препаратов при ежедневном измерении показателей артериального давления гарантирует вам реальную профилактику инфаркта миокарда и инсульта.

МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ В ПРИЕМЕ ГИПОТЕНЗИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ?

Никакие перерывы в лечении недопустимы. При прекращении приема гипотензивных средств вы можете вернуться к исходному влиянию артериальной гипертонии на органы-мишени (сердце, почки, сосуды, головной мозг), что создает высокий риск развития таких осложнений, как инфаркты и инсульты. Иногда в основе решения о прекращении или перерыве в приеме препаратов лежит боязнь того, что длительный прием таблеток, являющихся химическими



соединениями, вызывает осложнения со стороны других органов, например, желудка или печени. Эти опасения напрасны. В мире накоплен огромный опыт длительного (в течение десятилетий) приема гипотензивных препаратов, и у современных средств таких побочных эффектов не обнаружено.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Лекарств, которые никогда ни у кого из больных не вызывают побочных эффектов, не существует. Вся информация о них имеется во вкладыше к препарату. Если у вас появляется симптом, который относится к возможным побочным эффектам, либо какое-то другое неприятное ощущение, и вы склонны связывать его появление с приемом препарата, как можно быстрее обсудите это с лечащим врачом. Только врач сможет определить, является ли новый симптом следствием, или же это проявление какого-либо другого заболевания или состояния.

ЗАМЕНА ГИПОТЕНЗИВНОГО ПРЕПАРАТА

Помните, только лечащий врач может принять решение о замене одного гипотензивного препарата на другой!

Только врач владеет профессиональными знаниями и информацией о состоянии вашего здоровья, результатах лабораторных и инструментальных исследований и особенностях течения заболевания именно в вашем конкретном случае.

Гипотензивные препараты значительно различаются между собой по механизму действия, по показаниям и противопоказаниям к их назначению, по частоте и характеру побочных эффектов. Вы индивидуальны, и если какой-то препарат эффективен у вашего родственника или соседа, совсем не обязательно он будет эффективен у вас!

Поэтому, если вам предлагают в аптеке либо кто-то из других больных, а также родственники или соседи, заменить назначенный вам оригинальный препарат на какой-то другой, который якобы может его «заменить», не соглашайтесь и обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!

ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Врач поставил вам диагноз гипертонической болезни и назначил препарат, снижающий артериальное давление (АД). Теперь для точной оценки эффективности лечения необходим тщательный контроль АД. Так как врач имеет возможность измерять вам давление только во время визитов, т.е. достаточно редко, нужно, чтобы вы сами измеряли себе АД не реже двух раз в сутки (утром и вечером). Для этого дома должен быть прибор для измерения АД. Вы здоровы и следите за самочувствием - это отличный повод начать вести дневник самоконтроля АД!

ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Ртутный тонометр дает наиболее точные показания измерения АД, но из-за наличия в нем ртути в домашних условиях представляет определенную опасность. Никогда не оставляйте аппарат в доступном месте, и особенно, если в доме есть дети.

Автоматические (полуавтоматические) приборы безопасны и более удобны. Их можно брать с собой в дорогу, главный недостаток - в том, что большинство из них не прошли соответствующую сертификацию и, следовательно, могут существенно искажать истинные цифры вашего АД. Поэтому, если вы хотите приобрести такой тонометр, обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом о том, какой является наиболее надежным.



ДАТА	ВРЕМЯ	АД	ПУЛЬС	САМОЧУВСТВИЕ*
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

* Выберите нужную цифру и внесите в графу:
1 - головная боль, 2 - слабость, 3 - головокружение.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Существует ряд правил, которые надо соблюдать, чтобы получить истинные цифры АД.

Достаточно ли измерять АД на одной руке? Если «да», то на какой? На левой и правой руках АД может отличаться, иногда на 10 и более мм рт. ст. Поэтому надо один раз измерить АД на обеих руках, установить, на какой руке оно выше, и в дальнейшем измерять его только на этой руке.

Как определить значения АД по «тонам Короткова»? После начала спуска воздуха из манжетки первый слышимый «удар» («тон») соответствует значению «верхнего» (систолического) АД. Оно будет равно цифре на соответствующем удару делении шкалы прибора. Уровень, при котором вы отчетливо слышите последний «удар» («тон»), соответствует «нижнему» (диастолическому) АД.

Как измерять артериальное давление?

1. Измеряют АД в спокойных условиях после 5-минутного отдыха.
2. Старайтесь избегать дополнительных внешних воздействий (шум, вибрация и т.д.), которые могут исказить цифры АД и помешать четко слышать «тоны Короткова».
3. В течение часа перед измерением АД нельзя курить и употреблять кофе; после последнего приема пищи должно пройти не менее 1 - 2 часов.
4. Оптимальная поза: сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами.
5. Размер манжетки тонометра должен соответствовать окружности плеча: охватывать не менее 80 % окружности и не менее 40 % длины вашего плеча.

ОКРУЖНОСТЬ ПЛЕЧА	РАЗМЕР МАНЖЕТКИ	ПАЦИЕНТ
15 - 22 см	Маленькая (9 на 16 см)	Худые пациенты
22 - 32 см	Стандартная (12 на 23 см)	Взрослые пациенты с нормальным весом
32 - 42 см	Большая (15 на 30 см)	Тучные пациенты или пациенты с большой мышечной массой

6. Середина баллона манжетки должна находиться над плечевой артерией.
Нижний край манжетки должен быть на 2 - 3 см выше локтевой ямки.
Между манжеткой и поверхностью плеча должен проходить палец.
7. Середина манжетки должна находиться на уровне груди.
8. Рука, на которой вы производите измерение АД, должна быть свободна от одежды.
9. Мембрана стетоскопа должна плотно прилегать к поверхности плеча в месте максимальной пульсации плечевой артерии.
Головка стетоскопа не должна касаться манжетки или трубок.
10. Во время измерения АД вы не должны разговаривать.
11. Нагнетание воздуха в манжетку должно быть быстрым, выпускание - медленным (2 мм рт. ст. в одну сек.). Повторное нагнетание воздуха в манжетку не допустимо.
12. При измерении автоматическим прибором достаточно нажать кнопку «старт».



ФАКТОРЫ, ИСКАЖАЮЩИЕ ИСТИННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Положение лежа, отклонение положения руки от уровня сердца (на каждые 10 см), рука без опоры, спина без поддержки, перекрещенные ноги, несоразмерно маленькая манжетка, быстрый спуск воздуха, повторное нагнетание воздуха в манжетку, окружающий шум, разговор, измерение АД в холодном помещении, в течении 1 часа после физической нагрузки, переполнение кишечника или мочевого пузыря, спазмы кишечника, в течение 2 часов после употребления кофе, курение, сниженный слух у измеряющего давление.

НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ -
ДО 140/90 ММ РТ. СТ.

НОРМА ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ -
5,2 ММОЛЬ/Л

НОРМА ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) -
НАТОЩАК 5,5 ММОЛЬ/Л

НОРМА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) -
18,5 - 24,9

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

5 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ:



ВОЗЬМИТЕ ГИПЕРТонию
ПОД КОНТРОЛЬ



РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ
ПРОПИСАННЫЕ
ВРАЧОМ ПРЕПАРАТЫ



КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЙ ВЕС



КОНТРОЛИРУЙТЕ
САХАР И ХОЛЕСТЕРИН



ХОДЬБА ПЕШКОМ НЕ МЕНЕЕ
30 - 40 МИНУТ В ДЕНЬ

Использованы: материалы профессора О.Д. Остроумовой (кафедра внутренних болезней МГМСУ), рекомендации 2010 года Российского медицинского общества по артериальной гипертонии, рекомендации 2013 года Европейского общества гипертонии.

Рецензенты: А.Ю. Вафин, А.С. Галявич, Е.Д. Хафизова.