



ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

«Здоровый образ жизни поможет отсрочить возникновение гипертонии на десятилетия. С помощью регулярного лечения можно успешно поддерживать артериальное давление в норме и жить полноценной жизнью.»

Кардиолог Маргус Вийгимаа



ИМЯ: _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ: _____

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: _____

СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ: _____

СЕМЕЙНАЯ МЕДСЕСТРА: _____

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ ЦЕНТРА СЕМЕЙНЫХ ВРАЧЕЙ: _____

Автор издания: Маргус Вийгимаа (кардиолог)
Консультанты: Ле Валликиви (семейный врач),
Лилли Гросс (семейная медсестра)

Дневник артериального давления
Издание Эстонской больничной кассы. Для
бесплатного распространения
ISBN 978-9949-9230-1-4

Опубликовано медицинским издательством Celsius
Healthcare

При необходимости проконсультируйтесь со
своим семейным врачом или семейной медсестрой
либо позвоните по единому республиканскому
консультационному телефону семейного врача
1220.

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ МОЕГО СЕРДЦА



0 – не курю

3 – три километра ходьбы пешком или 30 минут любого рода умеренной двигательной активности в день

5 – пять порций фруктов и/или овощей в день

140/90 – систолическое артериальное давление < 140 мм рт.ст.,
диастолическое артериальное давление < 90 мм рт.ст.

5 – общий холестерин < 5 ммоль/л

3 – плохой холестерин < 3 ммоль/л

0 – нет избыточного веса и диабета



ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ? ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДВИГАЙТЕСЬ!

- Двигайтесь ежедневно не менее 30 минут. Учитывается как ходьба пешком, прогулка, так и оздоровительный спорт. Подходящую нагрузку для сердца дают быстрая ходьба в течение 30 минут каждый день или 1 час непрерывной ходьбы 2–3 раза в неделю.
- Отправляясь на работу на общественном транспорте, сойдите на пару остановок раньше и пройдите оставшееся расстояние пешком.
- Отправляясь куда-либо на автомобиле, припаркуйтесь подальше – так вы сможете пройти более длинное расстояние.
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта.

ЗДОРОВЬЕ В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ

- Есть следует ровно столько, сколько Вы тратите энергии. Помните, что снижение веса на 10 килограммов у людей с избыточным весом может понизить артериальное давление на 10 мм рт.ст.
- Меньше соли! Одной из причин высокого артериального давления является чрезмерное употребление поваренной соли. Треть людей в мире особенно чувствительна к соли. Если ограничить количество соли в пище, высокое артериальное давление существенно снизится. В готовых к употреблению продуктах содержится много соли, например, в хлебе, колбасах, ветчине и даже в томатном соке.
- Для поддержания артериального давления в норме важное значение имеют калий и магний. Фрукты и овощи достаточно богаты калием, содержат много витаминов и минеральных веществ и являются лучшим источником клетчатки после изделий из цельнозерновой муки. Магний богатые зеленые листовые овощи и пряные

растения (например, листовой салат, петрушка), а также сухофрукты (чернослив, курага).

■ Артериальное давление может повышаться и из-за низкого содержания кальция в организме. Главными источниками кальция служат молочные продукты, кроме этого довольно много кальция содержится также в китайской капусте, листовой капусте и брокколи.

■ Не отказывайтесь от завтрака, так как в этом случае вы уже довольно скоро почувствуете себя голодным.

■ Избегайте продолжительных перерывов и перекосов между едой, поскольку это перебивает аппетит во время основных приемов пищи, причиняет вред зубам и может привести к появлению избыточного веса.

■ Пейте здоровые напитки, такие как минеральная вода и свежеотжатые фруктовые и овощные соки.

■ Ограничьте употребление насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло, сыр, цельномолочные продукты).

■ Отдавайте предпочтение таким способам приготовления пищи, как приготовление на пару и варка.

ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ

■ Курение повышает давление. В случае отказа от курения риск инфаркта миокарда в течение 2-3 лет снижается до уровня риска у некурящего человека. Отказ от курения сделает атмосферу в вашем доме намного более здоровой для вас и для членов вашей семьи. NB! Действие лекарственных препаратов, предназначенных для нормализации артериального давления, в случае курильщика может оказаться менее эффективным.

■ Уменьшите количество употребляемого алкоголя! Максимально допустимое количество алкоголя в день составляет 4 единицы алкоголя для мужчин и 2 единицы алкоголя для женщин (1 единица алкоголя = 10 г абсолютного алкоголя). Не менее 3 дней в неделю должны быть полностью свободны от употребления алкоголя.



НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление – это числовой показатель работы сердца. Сердце закачивает кровь в кровеносные сосуды. В процессе этого в сосудах создается давление, которое можно измерить. На величину давления влияют сила сердечной мышцы и сосудистый тонус. Важное значение имеет как верхнее (систолическое), так и нижнее (диастолическое) артериальное давление.

При измерении на плечевом сгибе нормальное верхнее давление у взрослого человека не должно превышать 140 мм, а нижнее не должно быть выше 90 мм ртутного столба. С возрастом артериальное давление повышаться не должно, и высокое давление у пожилых людей также расценивается как заболевание.

Категория	Артериальное давление, мм рт.ст.	
	систолическое	диастолическое
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	120–129	80–84
Нормальное повышенное	130–139	85–89
Гипертензия I степени	140–159	90–99
Гипертензия II степени	160–179	100–109
Гипертензия III степени	> 180	> 110

В случае повышенных показателей артериальное давление следует проверять регулярно, частоту измерений порекомендует Ваш семейный врач или семейная медсестра.

НОРМЫ ОБЪЕМА ТАЛИИ

Объем талии позволяет врачам получить важную информацию о рисках для здоровья пациентов с чрезмерным весом или ожирением. В случае сердечных заболеваний объем талии является более существенным фактором риска, чем индекс массы тела.

Ожирение в области живота (при измерении объема талии) связано с формированием нескольких факторов риска, например, с повышенным уровнем холестерина или диабетом 2-го типа, которые могут привести к инфаркту сердечной мышцы или инсульту головного мозга.

Объем талии			
Женщины		Мужчины	
В норме	Опасно	В норме	Опасно
менее 80 см	более 88 см	менее 94 см	более 102 см

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

■ Если показатели артериального давления при неоднократном измерении выше, чем 180/110 мм рт.ст., следует посоветоваться с семейной медсестрой (в нерабочее время Вы можете проконсультироваться с медиком по телефону 1220).

■ Если артериальное давление нестабильно (< 140/90 мм рт. ст.), измеряйте его утром до еды и приема лекарств и перед ужином.

■ Нормализованное с помощью лечения артериальное давление необходимо проверять при изменении самочувствия.

КАК ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

- Убедитесь, что размер манжеты соответствует окружности Вашего плеча. Раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 2/3 окружности руки. Большинству людей подходит стандартная манжета. Если окружность руки превышает 41 см, следует воспользоваться манжетой большего размера.
- За 30 минут до измерения давления избегайте курения, физической нагрузки, приема стимулирующих напитков (кофе, чая, алкоголя, энергетических напитков), плотного приема пищи.
- Для измерения давления сядьте на стул со спинкой, не скрещивая ноги.
- Во время измерения давления разместите шланг для подачи воздуха над артерией (как правило, это показано в инструкции к тонометру, или попросите медицинского работника показать правильное место).
- Перед измерением давления пять минут спокойно посидите.
- Каждый раз делайте два или три измерения с перерывом в пару минут, поскольку, таким образом Вы исключите возможные ошибки при измерении.
- Если результаты повторных измерений будут схожими, запишите наиболее высокий из полученных результатов измерения.
- При возможности измеряйте давление всегда на одной и той же руке. Так Вам удастся избежать ошибок при измерении (разница между показаниями для левой и правой руки может составлять 10–20 мм рт.ст.).
- Проверяйте исправность Вашего тонометра раз в год. Узнайте у продавца о возможных гарантиях и обслуживании прибора.



СЕМЬ МИФОВ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ



1. Гипертония неизбежна.

Если кто-нибудь из Ваших кровных родственников страдает от высокого давления, Вы относитесь к группе риска. Однако это не означает, что вероятность заболевания составляет 100%. В Ваших силах с помощью здорового образа жизни и регулярной физической активности предотвратить или отсрочить проявление гипертонии.

2. Чем старше человек, тем выше может быть артериальное давление.

На кровеносные сосуды людей старшего возраста повышенное артериальное давление оказывает такую же нагрузку, что и на сосуды более молодых людей. Таким образом, у пожилых людей с высоким артериальным давлением появляется риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. Пограничные нормы артериального давления действительны для всех взрослых людей независимо от возраста.

3. Пациенты с высоким артериальным давлением должны измерять давление ежедневно.

Обычно достаточно измерять давление раз в неделю. Болезненные изменения в состоянии здоровья, обусловленные высоким артериальным давлением, формируются не за несколько дней или недель, а на протяжении многих лет. Ведите дневник артериального давления и берите его с собой на прием к врачу или медсестре – так специалисту будет легче дать Вам рекомендации по лечению.

4. Высокий уровень холестерина более опасен для здоровья, чем высокое артериальное давление.

Противоположная ситуация зачастую более вероятна. Важно соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина, которое определяет состояние кровеносных сосудов и риск возникновения инфаркта миокарда. Высокое артериальное давление

подвергает кровеносные сосуды постоянному стрессу и позволяет «плохому» холестерину проникать через стенки сосудов и создавать в них атеросклеротические бляшки.

5. Если у меня действительно повышенное артериальное давление, в таком случае я должен чувствовать себя больным.

Хорошее самочувствие не исключает того, что артериальное давление может быть выше нормы. Высокое артериальное давление также называют «тихим убийцей»: в основном повышенное давление не вызывает узнаваемых симптомов, самочувствие остается обычным и не мешает повседневной жизни. Поэтому разумно время от времени проверять состояние своего здоровья у семейного врача.

6. Если я достигну целевого значения артериального давления, то я поправлюсь и смогу прекратить лечение.

Гипертония – это, как правило, пожизненное состояние, которое нельзя вылечить, поскольку к моменту проявления заболевания в стенках кровеносных сосудов появляются необратимые изменения. Благодаря правильному стилю жизни и лекарственным средствам артериальное давление можно успешно контролировать, чтобы замедлить ухудшение состояния кровеносных сосудов. Поддерживаемое в пределах нормы артериальное давление обеспечивает хорошее самочувствие и возможность жить полноценной жизнью.

7. Мои лекарства, регулирующие уровень артериального давления, вызывают плохое самочувствие.

Причин неважного самочувствия может быть несколько: другое заболевание, неполноценный сон, плохая погода и проч. Обязательно расскажите об этом Вашему лечащему врачу, особенно в начальной фазе лечения артериального давления или при замене лекарства. Если лекарство действительно вызывает побочные действия, нужно знать, что существует много альтернативных возможностей, и вместе со специалистом Вы подберете лекарственный препарат, подходящий именно Вам.

7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ ВАШЕЙ СЕМЕЙНОЙ МЕДСЕСТРЕ ИЛИ СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ

1. Каково целевое значение артериального давления для меня?
2. Какой план питания подходит именно мне?
3. Какого рода регулярная физическая активность подходит именно мне?
4. Как называется действующее вещество моего (моих) лекарственного(-ых) препарата(-ов), регулирующего(-их) артериальное давление?
5. Каковы возможные побочные действия моего лекарственного препарата?
6. Когда и как я должен принимать свое лекарство?
7. Что делать, если я забыл принять лекарство?

ДНЕВНИК ЛЕЧЕНИЯ

Дата начала лечения	Название лекарства/действующего вещества	Доза лекарства	Схема лечения (количество раз в день)	Дата и причина замены лечения

ПАМЯТКА

- Знайте название действующего вещества Вашего лекарственного средства и схему его приема.
- Спросите у врача, как действует лекарство и каковы его потенциальные побочные эффекты.
- Регулярно информируйте врача о принимаемых лекарствах и пищевых добавках, чтобы избежать вредных взаимодействий.
- Принимайте лекарства по инструкции врача даже в том случае, если у Вас хорошее самочувствие.
- Убедитесь, что на время отдыха и праздников Вы запаслись достаточным количеством лекарственных средств.

МОИ ОБЕЩАНИЯ В ОТНОШЕНИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Я достигну здорового веса тела.
- Каждый день я буду двигаться не меньше 30 минут.
- Буду есть свежие фрукты и овощи, а также продукты с низким содержанием жира.
- Буду выбирать продукты с низким содержанием соли.
- Буду читать этикетки, чтобы подбирать полезные для здоровья продукты питания.
- Буду регулярно принимать назначенные мне лекарства для поддержания артериального давления в норме.
- Если я буду употреблять алкоголь, то лишь в пределах нормы (мужчины – 4 и женщины – 2 единицы алкоголя в день, причем в неделю должно быть 3 дня, свободных от употребления алкоголя).
- Если курю – то откажусь от курения. При необходимости воспользуюсь помощью консультанта по отказу от курения.



ИЗДАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ НА ТУ ЖЕ ТЕМУ, ВЫПУЩЕННЫЕ БОЛЬНИЧНОЙ КАССОЙ РАНЕЕ:

- Повышенное кровяное давление
- Береги здоровье, береги сердце!
- Дневник здоровья для пациента с гипертонией
- Движение- залог здоровья

Издания можно найти: www.haigekassa.ee/rus/juhendid

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

www.toitumine.ee

www.trimm.ee

Издание Эстонской больничной кассы. Для бесплатного распространения.

