

При посещении врача, всегда
берите дневник с собой.



ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



Ф.И.О. лечащего врача _____

№ поликлиники _____ кабинет врача _____ телефон _____

График приёма моего врача:

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Часы					

Сведения о пациенте:

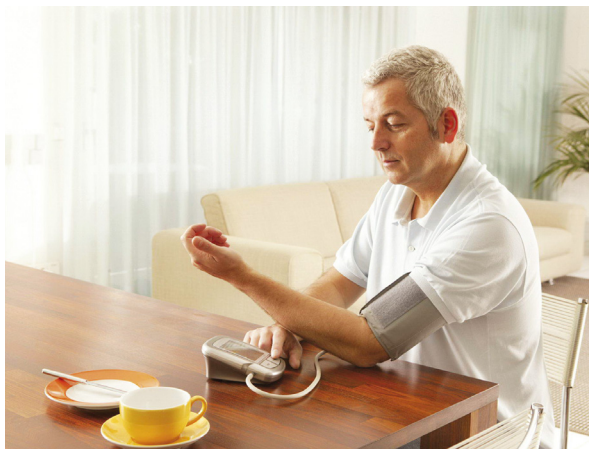
Ф.И.О. _____

Рост _____ (см)

Месяц												
Вес тела (кг) ежемесячно												
Объём талии ежемесячно												
Холестерин (норма — 3,0 - 6,0 ммоль/л). 2 раза в год												

Чтобы артериальное давление не повышалось Я:

- ♦ **Знаю**, что надо соблюдать рекомендации врача, регулярно принимать лекарства и измерять артериальное давление, контролировать массу тела, уровень холестерина, соблюдать принципы рационального питания, больше двигаться, не курить, не злоупотреблять алкоголем, Знаю как помочь себе при кризе.
- ♦ **Хочу** чувствовать себя здоровым, сохранить на долгие годы работоспособность, интерес к жизни и хорошее настроение, иметь добрых друзей, быть любимым и любить.
- ♦ **Умею** управлять своими эмоциями, соблюдать рекомендации по приёму лекарств, ограничивать нездоровые пищевые привычки, преодолевать «соблазны», вредные для моего здоровья.
- ♦ **Делаю** всё от меня зависящее, чтобы чувствовать себя здоровым, работоспособным, счастливым.



_____ МЕСЯЦ

[illegible]

Проверь свой вес

_____месяц

Проверь свой вес

_____месяц

Проверь свой вес

_____ месяц

Проверь свой вес

_____ месяц

Проверь свой вес

Проверь холестерин

_____ Месяц

[illegible]

Проверь свой вес

_____ МЕСЯЦ

[illegible]

Проверь свой вес

_____месяц

[illegible]

Проверь свой вес

_____месяц

[illegible]

Проверь свой вес

_____ Месяц

Проверь свой вес

_____ Месяц

Проверь свой вес

Проверь холестерин

Памятка пациента с высоким артериальным давлением

Как правильно измерять АД?

Условия. Измерять АД рекомендуется утром натощак.

Процедура. Перед измерением полностью освободите руку от одежды. Манжет накладывается на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в палец, а нижний край манжеты был на 2,5 см выше локтевой ямки.

Режим. Измерять АД рекомендуется регулярно, не ориентируясь на самочувствие. При обострениях АГ – не менее 2-3 раз в день: утром, днём и вечером. При ухудшении самочувствия измерять АД обязательно! Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для того, чтобы потом посоветоваться с врачом относительно лечения.

Классификация уровней артериального давления

Категории АД	Систолическое АД, мм рт. ст.	Диастолическое АД, мм рт. ст.
«Оптимальное» по отношению к риску развития сердечно-сосудистых осложнений	< 120	< 80
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130 – 139	85 – 89
Артериальная гипертензия		
I степень гипертензии (мягкая)	140 – 159	90 – 99
II степень гипертензии (умеренная)	160 – 179	100 – 109
III степень гипертензии (тяжёлая)	> 180	> 110
Изолированная систолическая АГ	> 140	< 90

* Если систолическое АД и диастолическое АД оказывается в различных категориях, выбирается более высшая категория.

Что влияет на прогноз течения заболевания?

1. Скажите: «Нет!» вредным привычкам!

Отказ от курения является самым эффективным методом профилактики прогрессирования артериальной гипертензии.

2. Оцените вес тела.

Для оценки массы тела принято пользоваться индексом массы тела (индекс Кетле), который рассчитывается по формуле и измеряется в кг/м²:

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{масса тела (в килограммах)}}{\text{рост (в м}^2\text{)}}$$

Классификация массы тела (ВОЗ, 1997)

Категория массы тела	Индекс массы тела (кг/ м ²)	Риск ССЗ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Вторым показателем является окружность талии, величина которой не должна превышать 88 сантиметров у женщин и 102 сантиметра у мужчин.

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается вследствие систематического переедания, нерегулярных перекусов, систематического несоответствия между энерготратами и энергопоступлением.

3. Питайтесь правильно.

Питание при АГ должно быть направлено на:

- ♦ предупреждение увеличения массы тела при нормальном весе и нормализацию веса при избыточной массе тела;
- ♦ коррекцию нарушений липидного обмена при уровне холестерина выше нормы (норма – 3,0 – 6,0 ммоль/л).

Основные рекомендации:

- ♦ увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, морковь, петрушка, укроп, цитрусовые, отруби, морская капуста и др.);
- ♦ включить в питание продукты, содержащие сбалансированные аминокислоты (творог, мясо, рыба);
- ♦ употреблять продукты, богатые клетчаткой и витаминами (овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи и семена);
- ♦ употреблять больше свёклы, клюквы. Бетаин и бетаин-красящие вещества свёклы и клюквы обладают липотропным и непрямым гипотензивным действием, их включение в питание является обязательным;
- ♦ использовать жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное, хлопковое масло);
- ♦ ограничить острые блюда и приправы, соленья, мучные и кондитерские изделия, продукты, содержащие много животных жиров и холестерина (жирные сорта мяса, субпродукты, майонез, яйца, торты, мороженое и т.д.)
- ♦ предпочтительные способы приготовления – на пару, отваривание, запекание, лёгкое обжаривание;
- ♦ ограничить употребление поваренной соли не более 4-5 г (0,5-1 чайной ложки без верха в сутки), добавляя её в пищу, приготовленную без соли;
- ♦ ограничить общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) до 1,5 литров. Исключить газированные минеральные воды;

- ◇ при избыточной массе тела необходимо снижение суточной калорийности пищи: на 500 ккал в сутки от рекомендуемой. Средняя энергетическая потребность для мужчин – 2000-2500 ккал, для женщин – 1800-2000 ккал в сутки.

4. Научитесь справляться со стрессом.

Избегать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться, правильно к ним относиться, можно. Наихудший способ «разрядиться» — сорвать обиду, злость на близких людях. Попад в неприятную, волнующую ситуацию, желательно сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать необдуманных решений. Контролируйте свои эмоции и настроение!

5. Стремитесь повысить физическую активность.

Гиподинамия (малоподвижность) один из основных факторов, обеспечивающих высокое артериальное давление. Самое простое средство от гиподинамии — отказаться от лифта, добираться до работы и обратно пешком.

При артериальной гипертензии может быть полезна для здоровья регулярная умеренная физическая активность, а не интенсивные тяжёлые нагрузки на уровне спортивных.

6. Соблюдайте режим дня и отдых.

Рекомендуется спать не менее 8–9 часов в сутки, обязательно отрегулировать физиологический суточный ритм — чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Очень полезны перед сном пешие прогулки на свежем воздухе, отказ от плотного ужина, лучше выпить тёплый чай с успокаивающими сборами трав.

Что нужно знать о гипертоническом кризе

Гипертонический криз (ГК) — вариант обострения АГ, сопровождающийся резким подъёмом АД, в зависимости от индивидуальной переносимости, ухудшением самочувствия (сильная пульсирующая головная боль, которая сопровождается головокружением и расстройством зрения «мушки в глазах», тошнотой, иногда рвотой) и часто приводящих к осложнениям. Самым грозным осложнением гипертонического криза являются инфаркт, инсульт, отёк головного мозга, что может привести к инвалидности.

Гипертонический криз всегда требует безотлагательного лечения!

Если давление резко повысилось и развился криз:

- ◇ Необходимо не только измерить артериальное давление, но и записать его в дневник или на лист бумаги.
- ◇ Вызвать врача «Скорой помощи».
- ◇ Для купирования криза необходимо принять капотен 25-50 мг под язык, при неэффективности нифедипин (коринфар) 10 мг.
- ◇ В случае появления загрудинных болей (проявление стенокардии) — принять нитроглицерин под язык.
- ◇ Не применять неэффективные средства - таблетки папазола, дибазола.
- ◇ Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени.
- ◇ Дальнейшие действия определит врач «Скорой помощи».

**БУ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
от всей души желает Вам крепкого здоровья!**

