



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



Пермский  
Край  
Центр Медицинской  
Профилактики



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



Пермский  
Край  
Центр Медицинской  
Профилактики

# ДНЕВНИК

**ГБУЗ ПК  
«Центр медицинской  
профилактики»  
ул.Пушкина, 85  
(пересечение ул.Пушкина и ул.Попова)  
236-44-31**



**БЕРЕГИ ЖИЗНЬ,  
ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!**



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



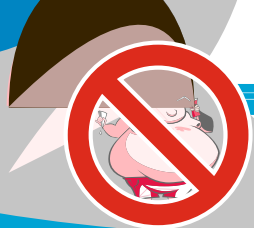
Увеличьте двигательную активность



Спите не менее 7-8 часов в сутки



Употребляйте ежедневно 500 г овощей и фруктов



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки

Ограничьте потребление алкоголя

Откажитесь от курения

Нормализуйте свой вес



Избегайте стрессов

Оптимальное  
<120/<80  
мм рт.ст.

Нормальное  
<130/<85  
мм рт.ст.

Высокое нормальное  
130-139/85-89  
мм рт.ст.

1-я  
степень гипертонии  
140-159/90-99 мм рт.ст.

2-я  
степень гипертонии  
160-179/100-109 мм рт.ст.

3-я  
степень гипертонии  
>180/>110 мм рт.ст.

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

фамилия

дата рождения

контактный телефон



MAKOROVPERM.RU

### **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 исказить истинные цифры вашего АД. Поэтому, если вы хотите приобрести такой тонометр, обязательно



## ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.





дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			



дата	время суток	артериальное давление	пульс	жалобы, причины повышения АД
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			
	утро			
	вечер			

Если ваше артериальное давление превышает норму, обратитесь за консультацией к лечащему врачу.