

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ артериального давления





Дневник самоконтроля артериального давления

Дневник самоконтроля артериального давления служит для регистрации показаний тонометра через определенные промежутки времени. Для измерения артериального давления в домашних условиях лучше приобрести полностью автоматический или полуавтоматический прибор, но не ручной со стетоскопом.

Правила измерения артериального давления

1. Измерять давление рекомендуется в одно и то же время 2 раза в течение суток, утром и вечером, с интервалом приблизительно 12 часов. Например, в 7:00 и 19:00, в 8:00 и 20:00, в 9:00 и 21:00. Чтобы повысить точность измерений, можно проводить серию из 3 замеров с интервалом между ними 2-3 минуты. Это особенно важно для больных аритмией.

2. В течение 1 часа перед измерением артериального давления следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки. Перед самым замером необходимо успокоиться, выдержать небольшую паузу.

3. Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться.

4. Манжета тонометра должна быть размещена на плече выше локтевого сгиба приблизительно на 2 см, а метка датчика над плечевой артерией.

5. Результаты измерений артериального давления необходимо записывать в дневник самоконтроля, чтобы их можно было проанализировать, а также показать врачу.

Будьте здоровы!

Памятка пациента с высоким артериальным давлением

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 гипертония		
I степень гипертонии (мягкая)	140 – 159	90 – 99
II степень гипертонии (умеренная)	160 – 179	100 – 109
III степень гипертонии (тяжелая)	> 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 гипертонии.



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 свеклы, клюквы. Бетаин и бетаин-красящие вещества свеклы и клюквы обладают липотропным и не-

прямым 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, легкое обжаривание;

- ограничить употребление поваренной соли не более 4-5 г (0,5-1 чайной ложки без верха в сутки), добавляя ее 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.

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться, правильно к ним относиться, можно. Наихудший способ «разрядиться» — сорвать обиду, злость на близких людях. Попав 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 гипертонии может быть полезна для здоровья регулярная умеренная физическая активность, а не интенсивные тяжелые 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 теплый чай с успокаивающими сборами трав.

Что нужно знать о гипертоническом кризе

Гипертонический криз (ГК) — вариант обострения АГ, сопровождающийся резким подъемом 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, отек головного мозга, что может привести к инвалидности.



Гипертонический криз всегда требует безотлагательного лечения!

Если давление резко повысилось и развился криз:

- Необходимо измерить артериальное давление.
- Записать показания тонометра в дневник или на лист бумаги.
- Вызвать «скорую помощь» по номеру **103** или **112**.
- До приезда «скорой»: необходим полный физический и психический покой, обеспечить поступление свежего воздуха - открыть окно.
- Запомните, нельзя самостоятельно резко снижать АД в течение короткого промежутка времени.
- Дальнейшие действия определит врач «Скорой помощи».

