



## Подготовка к приему

1. Примите все необходимые в этот день лекарства.
2. Возьмите с собой свой домашний тонометр (при наличии).
3. Принесите журнал регистрации показаний артериального давления.
4. Возьмите с собой полный список всех принимаемых вами лекарств (включая безрецептурные витамины и травяные добавки).
5. Возьмите с собой ручку и бумагу для записей.

## Перед приемом

**Как часто вы измеряете артериальное давление?**

- Ежедневно
- Примерно раз в неделю
- Примерно раз в месяц
- Редко
- Никогда

**Если вы измеряете свое артериальное давление, ведете ли вы журнал результатов измерений?**

- Да
- Нет

**Вы принимаете лекарства, как предписано?**

- Да
- Обычно
- Иногда
- Нет

## Во время приема

**Интересующие вопросы (выберите нужные ответы)**

- Мои лекарства
- Самостоятельная проверка артериального давления дома
- Уменьшение количества соли в моем рационе
- Увеличение количества упражнений
- Контроль веса
- Как бросить курить
- Контроль употребления алкоголя

**Причины, по которым мне трудно самостоятельно следить за своим артериальным давлением (выберите нужные ответы)**

- Мне не нравится то, как лекарства воздействуют на меня
- У меня проблемы с получением лекарств
- Мне трудно перейти на другой рацион питания
- Мне трудно заниматься физкультурой
- Это дорого
- У меня стресс
- Я плохо себя чувствую
- Я забываю, что мне нужно сделать



Mount  
Sinai

## Подготовка к приему

Что мне следует делать, чтобы снизить потребление соли (выберите нужные варианты)

- Покупать продукты с низким содержанием натрия
- Пробовать пищу на вкус, прежде чем добавлять соль
- Использовать специи/травы без соли
- Внимательно читать этикетки на предмет содержания натрия в продуктах
- Чаще готовить пищу дома

### Основные выводы после приема

Текущее значение моего артериального давления:

мм рт. ст.

- Нормальное артериальное давление
- Повышенное артериальное давление
- Гипертония 1 степени
- Гипертония 2 степени

	Систолическое давление	Диастолическое давление
Нормальное артериальное давление	< 120	< 80
Повышенное артериальное давление	120–129	< 80
Гипертония 1 степени	130–139	80–89
Гипертония 2 степени	≥ 140	≥ 90

План действий при гипертонии

Записи

## Порядок измерения артериального давления:

1. **Устройтесь поудобнее.** За две минуты до измерения артериального давления сядьте в удобное положение, поставив обе ступни на пол.
2. **Поместите руку в правильное положение.** Положите руку на стол ладонью вверх так, чтобы манжета тонометра находилась примерно на уровне сердца.
3. **Запишите значения артериального давления.** Используйте журнал регистрации показаний артериального давления, находящийся внизу этой страницы. Приносите этот журнал с собой на каждый прием к врачу.

## Исходное показание

mm Hg

## Целевое значение

mm Hg

Дата:

## Уровни артериального давления

Категория	Артериальное давление на работе		Артериальное давление дома
	Систолическое давление	Диастолическое давление	
Нормальное артериальное давление	< 120	< 80	< 120/80
Пониженное артериальное давление	120–129	< 80	120–129/< 80
Гипертония 1 степени	130–139	80–89	130–139/80–89
Гипертония 2 степени	≥ 140	≥ 90	≥ 135 и/или ≥ 85

Для заметок:

## Мой индивидуальный план контроля артериального давления

Цель	Действие	Сроки

# Мониторинг моего артериального давления

## Дневник регистрации показаний моего артериального давления

**Измеряйте артериальное давление примерно в одно и то же время каждый день.**

Примечание: не измеряйте артериальное давление в течение двух часов после употребления кофеинсодержащих напитков

- Снимите **два показания** утром.
- Снимите **два показания** вечером.

### Порядок измерения артериального давления:

1. **Устройтесь поудобнее.** За две минуты до измерения артериального давления сядьте в удобное положение, поставив обе ступни на пол.
2. **Поместите руку в правильное положение.** Положите руку на стол ладонью вверх так, чтобы манжета тонометра находилась примерно на уровне сердца.
3. **Запишите значения артериального давления.** Используйте журнал регистрации показаний артериального давления, находящийся внизу этой страницы. Приносите этот журнал с собой на каждый прием к врачу.

### Мое целевое значение артериального давления:

—	mm Hg
---	-------

### Мои ежедневные показания артериального давления:

ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/



# Дневник регистрации приемов пищи и напитков

Используйте этот дневник регистрации приемов пищи и напитков, который поможет Вам придерживаться рациона правильного питания. Ваш врач может также обсудить это с Вами, чтобы помочь выбрать более здоровое питание для достижения Ваших целей при лечении гипертонии.

Понедельник	
Время суток	Что я ел(-а) и пил(-а)

Вторник	
Время суток	Что я ел(-а) и пил(-а)

Среда	
Время суток	Что я ел(-а) и пил(-а)

Четверг	
Время суток	Что я ел(-а) и пил(-а)



Многие страховые компании не возмещают денежные средства за покупку домашних тонометров, даже если они важны для наблюдения за состоянием Вашего здоровья. Вот несколько советов по выбору подходящего монитора.

- Не покупайте запястные тонометры.
- Используйте швейную измерительную ленту для замера окружности бицепса (выступающей мышцы между локтем и плечом) и выберите необходимый размер манжеты тонометра на основе этого измерения.
- Покупайте валидированное устройство, чтобы быть уверенным в точности результатов измерений.
- Более дорогое устройство не значит, что оно лучше.
- Если у Вас есть устройство, которого нет в списке, свяжитесь со своим врачом, чтобы прийти на прием к одной из наших медсестер и сравнить Ваше устройство с валидированным больничным тонометром.
- Вам следует измерять свое артериальное давление два раза утром и два раза вечером в течение 3–7 дней в неделю и записывать результаты в журнал регистрации показаний артериального давления для консультации с врачом

## Рекомендуемые устройства

Источник: [validatebp.org](https://validatebp.org)

Бренд	Название	Номер модели	Фотография	Размеры манжеты	Цена (по состоянию на декабрь 2022 г.)	Где купить (по состоянию на декабрь 2022 г.)
OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		Для взрослых (22–42 см)	\$34.52- \$55.50	<a href="https://bit.ly/omron3series">https://bit.ly/omron3series</a>
Welch Allyn	Тонометр Welch Allyn Home®, серия 1700	H-BP100S BP		Стандартная (22–42 см) XL (40–54 см) XS (15–24 см)	\$99.99	<a href="https://bit.ly/welchallyn1700">https://bit.ly/welchallyn1700</a>
GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		Стандартная (22–42 см)	\$39.95- \$67.88	<a href="https://bit.ly/gretergoodsbp">https://bit.ly/gretergoodsbp</a>

Устройства, представленные выше, носят исключительно рекомендательный характер, существует множество других валидированных устройств, которые можно использовать для измерения артериального давления. Узнайте больше о валидированных домашних тонометрах на сайте:

[validatebp.org](https://validatebp.org).

# Контроль артериального давления

Высокое артериальное давление (гипертония) опасно для здоровья и с большой вероятностью может стать причиной инфаркта и инсульта.



**Регулярно проверяйте свое кровяное давление.** Высокое артериальное давление обычно не имеет симптомов и часто обнаруживается только при плановых осмотрах.

Нормальное артериальное давление составляет **120/80** или ниже

Если у вас высокое артериальное давление, узнайте, как его понизить, у своего врача в Mount Sinai. Возможно, для этого вам придется изменить образ жизни или способ лечения.

Забота о своем здоровье может помочь вам поддерживать нормальное артериальное давление. Это также может помочь снизить слишком высокое артериальное давление.



## Употребляйте полезные для здоровья продукты питания

Ешьте овощи, фрукты и цельные злаки. Ограничьте употребление жирного мяса и жирных молочных продуктов.



## Ограничьте употребление алкоголя

Не употребляйте больше 1–2 порций в день.



## Каждый день занимайтесь физкультурой

Подберите для себя виды физической активности, которые вам нравятся, например прогулки с друзьями.



## Избегайте употребления соленой пищи

Сюда входят расфасованные, обработанные и готовые продукты. Готовьте дома, а не питайтесь в заведениях общепита.



## Не курите

Это также касается вейпов и электронных сигарет.



## Избегайте стресса

Обязательно высыпайтесь и находите время, чтобы расслабиться и заняться тем, что нравится.