



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

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	https://bit.ly/omron3series
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	https://bit.ly/welchallyn1700
GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		Стандартная (22–42 см)	\$39.95- \$67.88	https://bit.ly/gretergoodsbp

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.

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.