



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