



**Дорогой пациент!**

**Пришло время начать следить за своим здоровьем!**

**Заведите дневник, записывайте в него цифры артериального давления (АД) и пульса в утренние и вечерние часы.**

**О наличии артериальной гипертензии свидетельствует уровень АД более 140 и 90 мм рт. ст., зарегистрированный не менее чем при 2 измерениях.**

**При домашнем контроле следует стремиться к цифрам давления менее 135 и 85 мм рт. ст.**

**Доктор!**

**В последний месяц я замечаю, что у меня часто болит голова, особенно в затылочной области, появилась быстрая утомляемость, а однажды на работе при проверке артериального давления тонометр показал 160 и 90 мм рт. ст.**

***Дневник контроля АД***

<i>Дата</i>	<i>Время суток</i>	<i>АД</i>	<i>ЧСС</i>	<i>Примечания</i>



Скажите, как правильно измерять АД?



1. Вы должны находиться в положении сидя в спокойной обстановке в течение 30 минут до начала измерения АД.

2. Манжета тонометра должна располагаться на уровне сердца, при этом необходимо обеспечить поддержку спины и руки.

3. Следует выполнить три измерения АД с интервалами в 1-2 минуты. Регистрируется среднее значение.

4. При первом измерении необходимо контролировать АД на обеих руках для выявления разницы. В дальнейшем следует измерять АД на той руке, на которой определяются более высокие значения.



**Конечно!**  
Образ жизни играет значительную роль в лечении артериальной гипертензии и поддержании нормальных цифр АД!  
Ниже представлены рекомендации по рациональному питанию

Нужно ли мне что-то изменить в питании?



Оливковое масло и орехи

Фрукты и овощи не менее 500-600 граммов в сутки



Печенье, конфеты, пирожное ограничить



Рыба

Жирные сорта мяса ограничить

Соль не более 5 граммов в сутки



Молочные продукты низкой жирности





Скажите, доктор, как мне нужно изменить свою физическую активность в связи с повышением АД?

Вам рекомендовано, как минимум, 30 минут в день посвящать ходьбе, бегу, езде на велосипеде или плаванию (при отсутствии противопоказаний к ним со стороны других органов и систем)



### **ВНИМАНИЕ!**

Если при физической активности

- резко изменилось АД,
- ваше самочувствие ухудшилось,
- появилась боль в сердце,
- возникла головная боль, слабость, головокружение,

то нагрузку стоит прекратить и обратиться к лечащему врачу для дальнейших рекомендаций.



Как быть с вредными привычками?  
Можно ли употреблять алкогольные напитки?

**Однозначно рекомендован отказ от курения! Избегать даже пассивного воздействия табачного дыма!**

**Рекомендуется ограничение употребления алкоголя:**

- до 14 ед./нед. для мужчин
- до 8 ед./нед. для женщин  
(1 ед. соответствует 125 мл вина или 250 мл пива)

**Следует соблюдать безалкогольные дни в течение недели и избегать запоев.**





**Стоит ли принимать препараты каждый день?**

**Точное и прилежное выполнение рекомендаций врача по изменению образа жизни и медикаментозному лечению – вот к чему нужно стремиться!**

**Назначенные врачом лекарственные препараты следует принимать в одно и то же время каждый день, ориентируясь на показатели АД и ЧСС.**

**Помимо этого нужно, чтобы Вы понимали, чем опасно повышение АД и стремились избежать возможных осложнений!**

**Нарушение зрения**



**Инсульт**



**Инфаркт**



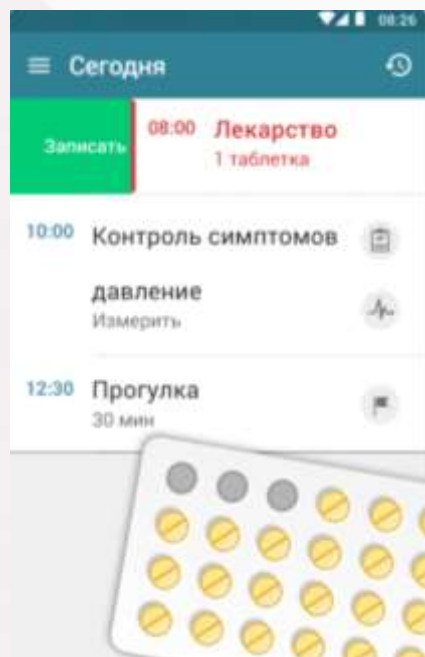
**Основные осложнения гипертонической болезни**

**Хроническая болезнь почек**



Периодически я забываю принимать препараты. Как мне этого избежать?

- ✓ Вести дневник АД и ЧСС, приема лекарственных средств
- ✓ Использовать “напоминалки” для приема лекарств (будильники, календари, таблетницы, приложения на телефоне)
- ✓ Своевременно пополнять запасы препаратов (например, приобретать большие упаковки)





**Чем мне может  
помочь лечащий  
врач?**

**Лечащий врач может:**

- ✓ Назначить лекарства, которые нужно принимать 1 раз в день
- ✓ Назначить таблетки, в которых содержится несколько препаратов
- ✓ Посмотреть Ваши дневники самоконтроля и дать рекомендации
- ✓ Объяснить особенности течения Вашего заболевания и возможные осложнения
- ✓ Провести обучающие семинары/школы для Вас и Ваших близких





**ВНИМАНИЕ!**  
**ВЫЗОВ БРИГАДЫ СМП**  
**(ТЕЛЕФОН 03, 112)**  
**НЕОБХОДИМ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:**



*Головная боль,  
спутанность  
сознания,  
тошнота  
и рвота,  
судороги*



*Проблемы с пониманием речи или с ее построением, потеря координации, затруднения при выполнении сложных движений, двоение в глазах, нарушение зрения, асимметрия лица*



*Чувство  
нехватки  
воздуха,  
одышка*



*Интенсивная  
боль за  
грудиной с  
иррадиацией в  
подлопаточную  
область слева,  
холодный  
липкий пот,  
чувство страха  
смерти*



Для запоминания  
простых правил  
профилактики АГ  
и ее осложнений,  
стоит запомнить:



**П**риверженность к лечению и рекомендациям  
врача  
**Р**ациональное питание  
**О**тказ от курения  
**Ф**изическая активность  
**И**сключить злоупотребление алкоголем  
**Л**екарственная терапия  
**А**ктивный контроль глюкозы крови  
**К**онтроль ЧСС  
**Т**очность времени приема препаратов  
**И**збыток массы тела - нормализация  
**К**онтроль мочевой кислоты  
**А**ктивный контроль за липидным спектром