

ЛЕЧИМСЯ ОСОЗНАННО – ЛЕЧИМСЯ УСПЕШНО

Дневник ежедневного измерения артериального давления



Контроль артериального давления

- Нормальное АД 120/80 мм рт ст-129/84 мм рт ст
- При заболеваниях почек или сахарном диабете, безопасный уровень АД менее 130/80 мм рт ст
- Высокое нормальное АД 130/85-139/89 мм рт ст
- Артериальная гипертония АД выше 140/90 мм рт ст

Преимущества ежедневного самоконтроля артериального давления и заполнения дневника

- возможность регулярного определения своего артериального давления
- возможность определения в домашних условиях, без излишнего нервного напряжения
- определение тех событий и ситуаций, которые приводят к повышению артериального давления в течение дня
- значительно снижает риск развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, так как позволяет вовремя реагировать на повышение АД
- позволяет точно определить эффективность лечения
- снижаются затраты на лечение
- улучшается качество жизни

Условия измерения артериального давления

- сесть прямо, отклониться на спинку стула, ноги не скрещивать, сделать несколько глубоких вдохов, при каждом выдохе расслаблять руки, плечи, ноги
- не двигаться
- не разговаривать
- уровень манжеты должен совпадать с уровнем сердца
- руку, выбранную для измерения АД, необходимо расслабить и освободить от одежды
- манжета должна соответствовать окружности руки (есть детские манжеты и манжеты для полной руки)
- за 1 час до измерения давления исключить кофе, крепкий чай, за 30 мин. - курение
- за 5 мин до измерения АД расслабиться и успокоиться
- рекомендуется повторно измерить АД через 1-2 мин после полного удаления воздуха из манжеты
- при нарушении ритма сердца желательно измерять АД 4 раза за 15 минут
- базовое АД измеряют утром сразу после сна, до приема пищи

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений	Жалобы, причины повышения давления
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

Для заметок



ТОРРЕНТ ФАРМАСЬЮТИКАЛС ЛТД., Индия

Представительство в России

Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 61
тел.: (495) 258 59 90, факс: (495) 258 59 89

