

Дневник артериального давления



Прочитайте статью «Как измерять артериальное давление дома», чтобы правильно выполнять измерения. Измерьте артериальное давление. Подождите 5 минут и измерьте снова. Делайте это дважды в день: утром и вечером. Записывайте результаты в таблицу и покажите ее лечащему врачу.

Обязательно укажите:

- Дату и время измерения.
- Артериальное давление: систолическое число слева, диастолическое — справа (например, 130/80).
- При необходимости добавьте комментарии: например, принимали ли вы лекарства или чувствовали тревогу либо расстройство.

Что делать, если у вас высокое давление¹:

- Если систолическое давление выше 180 и/или диастолическое давление выше 120, А ТАКЖЕ у вас есть симптомы (боль в груди, одышка, боль в спине, онемение, слабость, нарушение зрения или затрудненная речь), обратитесь в отделение неотложной помощи.
 - Если систолическое давление выше 180 и/или диастолическое давление выше 120, но у вас нет симптомов, обратитесь к своему врачу.
 - Если систолическое давление выше 140 и/или диастолическое давление выше 90 более двух недель подряд, обратитесь к своему врачу.
- » Вы можете сфотографировать этот дневник и загрузить фотографию в электронную медицинскую карту, чтобы поделиться данными с лечащим врачом.

Мое целевое артериальное давление дома — менее _____ / _____ мм рт. ст.
систолическое/диастолическое

Дата		Время	Комментарии	Пuls (уд/мин)	Измерение АД №1 (мм рт. ст.)		Измерение АД №2 (мм рт. ст.)	
					Систолическое	Диастолическое	Систолическое	Диастолическое
Пример: 19.11.2024	Утро	08:30	Прием лекарств в 9:00	75	138	82	135	80
	Вечер	20:00	Плохое настроение	84	157	92	154	90
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							
	Утро							
	Вечер							

1. Американская кардиологическая ассоциация (публикация без даты). Что означают показатели артериального давления. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

[illegible]