



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ТЕРАПИИ, АД и ЧСС ПАЦИЕНТА

Месяц _____ Год _____

(ФИО)

(год рождения)

Название препарата, доза (мг)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
У																															
Д																															
В																															
У																															
Д																															
В																															
У																															
Д																															
В																															
У																															
Д																															
В																															
У																															
Д																															
В																															

у- утро, д- день, в- вечер

Приложение к дневнику (СОВЕТЫ):

1. ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- При первом использовании тонометра лучше измерить давление на обеих руках, понять, где оно выше, и в дальнейшем измерять только на этой руке.
- Сядьте прямо, опершись спиной на спинку стула и поставив ступни на пол.
- Положите руку на стол и убедитесь, что рука и кисть расслаблены. Важно не сжимать кулак во время измерения давления.
- Наденьте манжету выше локтя и затяните ее так, чтобы под ней можно было поместить два пальца. Нужно, чтобы трубка шла по центру или немного справа от руки.
- Не разговаривайте ни с кем во время измерения.
- Через несколько минут после измерения давления рекомендуется проверить его еще раз, чтобы убедиться, что показания схожи.
- Измеряйте давление каждый день в одно и то же время и не используйте тонометр через одежду.

2. НОРМЫ АД ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

- Целевой уровень: АД < 140/90 мм рт ст
- Нормальным артериальным давлением считается диапазон от 90/60 мм рт ст до 120/80 мм рт ст
- Высокое кровяное давление — 135/85 мм рт. ст. и выше
- Низкое кровяное давление — 89/59 мм рт ст и ниже

3. ЕСЛИ У ВАС УСТАНОВЛЕН КАРДИОСТИМУЛЯТОР:

- Уточните у врача, который выполняет проверку кардиостимулятора следующие показатели
- Минимальная частота (МЧ), с которой работает кардиостимулятор:
- Средняя частота (базовая частота стимуляции) (БЧ):

Контроль за этими показателями позволит вам своевременно распознать проблему с кардиостимулятором и обратиться к врачу. Например, вам ранее установлены следующие параметры кардиостимуляции: МЧ 50 уд/мин, БЧ 60 в мин, при измерении АД и ЧСС тонометром в домашних условиях вы при 3х измерениях зарегистрировали ЧСС 45 уд в мин и ниже - в таком случае необходимо незамедлительно связаться с врачом, который выполняет проверку кардиостимулятора. А при сочетании с симптомами (головокружение, боли в груди, обморок) незамедлительно вызвать 03.