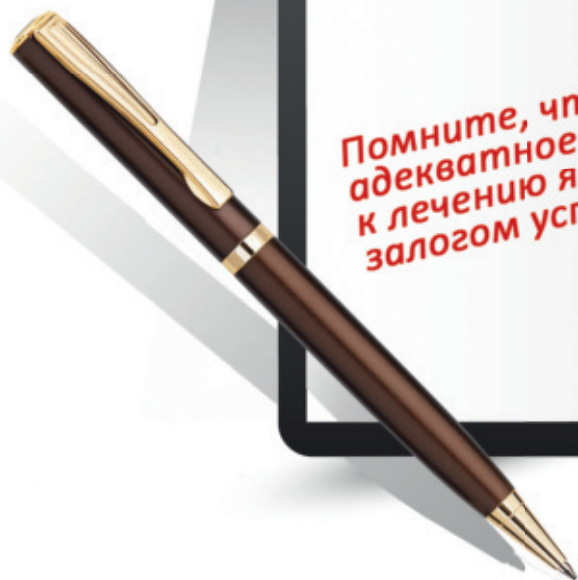




**Помните, что лишь
адекватное отношение
к лечению является
залогом успеха!**



Дневник пациента с артериальной гипертонией

Дневник пациента с артериальной гипертонией. СПб, 2021 г., 16 стр.

Брошюра предназначена для пациентов с артериальной гипертонией, обучающихся в школе здоровья. В ней изложены основные рекомендации по изменению образа жизни, связанные с контролем артериального давления, правильным питанием, повышением физической активности, избавлением от вредных привычек и управлением стрессом, помогающие предотвратить сердечно-сосудистые осложнения заболевания.

Брошюра подготовлена к.м.н. заведующей отделом СПбГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Дровниной С.П.

Главный редактор: директор СПбГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Ченцов Д.В.

Рецензент:

доктор мед. наук, профессор, заведующая кафедрой семейной медицины ФГБОУ ВО «СЗГМУ им. И.И. Мечникова» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Кузнецова О.Ю.

Рисунки: Е.В.Шориной

Отпечатано в типографии ООО «Типография «Печатный двор», г. Ростов-на-Дону, ул. Metallургическая 102/1, литер Д, офис 18. Заказ 3231 Тираж 5000 шт. 02.11.2021.

Корректор: Волошина В.С.

Распространяется бесплатно.

**СПбГКУЗ «Городской центр медицинской
профилактики»**

**Комитета по здравоохранению
Санкт-Петербурга**

Дневник пациента с артериальной гипертонией



Уважаемый (ая) _____

Для того чтобы несмотря на хроническую болезнь, Вы чувствовали себя полноценным человеком, живущим активной личной, физической и интеллектуальной жизнью, необходимо знать особенности течения Вашего заболевания, уметь грамотно контролировать свое состояние, применять лекарственные средства, использовать немедикаментозные методы лечения и профилактики осложнений.

Ваше сознательное активное сотрудничество с лечащим врачом, понимание того, что назначенная терапия представляет собой методы и средства достижения конкретных целей, что нужно не только добросовестно соблюдать все рекомендации врача, но также быть активным участником процесса реабилитации, позволит значительно повысить эффективность лечения, избежать осложнений и, несомненно, приведет к улучшению и продлению трудоспособной жизни.

Помните, что лишь адекватное отношение к лечению является залогом успеха!

Ваш лечащий врач _____



Дневник является составной частью обучения пациентов с артериальной гипертонией в Школе здоровья. Выдается только лечащим врачом.

ФИО лечащего врача _____

№ поликлиники _____ № кабинета врача _____ телефон _____

График приема врача

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Часы					

Школа здоровья проходит в кабинете _____

График работы школы _____

Сведения о пациенте:

ФИО _____

Моя цель:

Мое артериальное давление должно быть _____ мм рт. ст.

Мой вес должен быть _____ кг.

Окружность моей талии должна быть _____ см.

Я должен (должна) быть физически активным (ой).

Мои личные данные о здоровье

Данные о здоровье	Перед началом обучения в школе	После окончания обучения в школе	Через 1 год после обучения в школе
Артериальное давление			
Вес			
Сахар крови			
Холестерин			
Окружность талии			

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ
 ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА
 ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

350 - 140 - 350

3 - ходьба 3км/ день или занятия умеренной физической нагрузкой по 30 мин./ день

5 - пять порций овощей и фруктов (примерно 400г)

0 - не курить



3 - липопротеиды низкой плотности менее 3 ммоль/ л

5 - общий холестерин крови менее 5 ммоль/ л

0 - отсутствие лишнего веса и сахарного диабета (уровень глюкозы в крови не более 5,5 ммоль/ л)

140 - уровень систолического АД менее 140 мм.рт.ст.

Рекомендации пациенту с артериальной гипертонией

Контролируйте артериальное давление



Регулярность контроля артериального давления (АД) – это не только измерение артериального давления, но и комплекс мер, направленных на снижение риска осложнений. Если обнаружено повышение АД, рекомендуется:

- пройти назначенные врачом обследования;
- регулярно измерять АД: не реже 2 раз в день – при обострении, стабильном повышении АД и нарушении самочувствия;
- соблюдать рекомендованные врачом правила по питанию и двигательной активности;
- принимать назначенные врачом лекарственные препараты;
- посещать своего лечащего врача в назначенный срок.

Цель лечения – устойчивое поддержание АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст. Если Вы страдаете сахарным диабетом или хроническим заболеванием почек, давление должно быть менее 130/80 мм рт.ст.



В случае, если давление резко повысилось и развился гипертонический криз, необходимо:

- Вызвать врача скорой помощи!
- Взять под язык препараты быстрого действия: каптоприл (капотен) 25-50 мг или нифедипин (коринфар) 10 мг.
- В случае появления загрудинных болей (проявление стенокардии) принять нитроглицерин под язык или нитроминт аэрозоль.
- **Не применять неэффективные средства** – таблетки папазола, дибазола.
- Помнить, что нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени.

Помните, гипертонический криз всегда требует безотлагательного вмешательства!

Только ежедневный прием антигипертензивных препаратов при ежедневном измерении АД гарантирует Вам реальную профилактику инфаркта и инсульта.

Оцените и контролируйте вес тела

Для оценки веса тела рассчитывают **индекс массы тела (ИМТ)** по следующей формуле: масса тела (в кг) разделить на рост в квадрате (в м)



Классификация массы тела (ВОЗ, 1997)

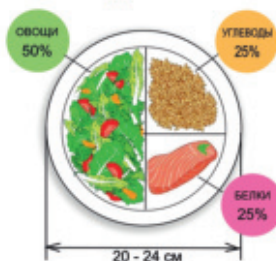
Категория массы тела	Индекс массы тела (кг/м ²)	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	$< 18,5$	Низкий
Нормальная масса тела	$18,5-24,9$	Обычный
Избыточная масса тела	$25-29,9$	Повышенный
Ожирение I степени	$30,0-34,9$	Высокий
Ожирение II степени	$35,0-39,9$	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий



Вторым показателем для оценки является **окружность талии**, величина которой не должна превышать **88 сантиметров** у женщин и **102 сантиметра** у мужчин.

Правильно питайтесь

ПРАВИЛА "ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ"



Питание при артериальной гипертензии должно быть направлено на предупреждение увеличения массы тела при нормальном весе и нормализацию веса при избыточной массе тела, а также коррекцию нарушений липидного обмена при уровне холестерина выше нормы.

При гипертензии особенно рекомендуются продукты богатые калием, кальцием и магнием.

Продукты, богатые калием: фрукты, овощи, молочные продукты, рыба. Например, курага, изюм, чернослив, бананы, персики, абрикосы, сливы, фасоль, горох, картофель, тыква, шпинат, молоко, йогурт, треска, камбала, форель.

Источником кальция являются молочные продукты, такие как молоко, йогурт, сыр, а также богаты кальцием репа, шпинат, и многие сорта рыбы, например, скумбрия, окунь.

Магнием богата овсяная, пшенная и гречневая крупы, соя, орехи и морепродукты.

Что из пищевых продуктов рекомендуется



Хлеб и хлебобулочные изделия: отрубный, бессолевой, витаминизированный.

Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные

Блюда из мяса: курица, индейка, телятина, кролик, дичь (дикие утки, куропатки), зайчатина.

Блюда из рыбы: вся «белая» рыба (треска, камбала), лососевые (кета, горбуша, семга).

Фрукты, ягоды, десерт: свежие и консервированные несладкие.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши, пудинги, запеканки.

Яйца: белковые паровые омлеты.

Молочные продукты: низкожировые сорта.

Жиры: растительное масло в салаты.

Напитки: некрепкий чай, соки, квас, отвар шиповника, трав.

Закуски: несоленые сыры, нежирная колбаса, винегреты и салаты.

Соусы: молочные, на овощном отваре, фруктовые, ягодные.

Что из пищевых продуктов не рекомендуется



Жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, утка, гусь, мясные пасты, кожа домашней птицы, сливочное масло, майонез, внутренние органы животных, мозги, сало, икра рыб, крем, сдоба, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, мороженое, алкогольные напитки.

Соблюдайте режим питания



Рекомендуется 3 основных приема пищи и 2 промежуточных со следующим распределением принимаемой пищи: завтрак – 25%, второй завтрак – 10%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 20%. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Чтобы изменить пищевое поведение в сторону здорового питания и укрепить свое здоровье, следует воспользоваться простыми правилами:

- Не пропускать завтрак и обед.
- Не перекусывать.
- Не «заедать» плохое настроение.
- Не есть «за компанию».
- Не бояться оставлять на тарелке недоеденное.
- Покупать продукты по заранее составленному списку.
- Не покупать продукты в состоянии голода.
- Читать этикетки.
- Не доверять словам «диетический», «низкокалорийный», обращать внимание на цифры.
- Готовить без жира.

Пирамида питания

Одна порция:

хлеб – 1 кусок
рис, греча, макароны
(приготовл.) – 0,5 стакана
фрукты – 1 яблоко
ягоды – 0,5 стакана
овощи – 0,5 стакана
молоко – 1 стакан
мясо, рыба – 90 г
сыр – 45 г
яйца – 2 шт.
орехи – 35 г
раст. масло –
1 стол. ложка



Употребляются изредка
в небольших количествах
жир, масло, соль,
сахар, сладости

Мясо, рыба,
молоко, яйца
2 – 4 порции

Фрукты
3 – 6 порций
Овощи
2 – 4 порции

Хлеб, каша,
картофель, зерновые
6 – 11 порций

Ограничьте потребление поваренной соли



Соль – это основной источник натрия. Натрий повышает артериальное давление. Человеку нужно не более 5 г соли в день, но, как правило, люди употребляют ее гораздо больше, чем нужно. Диета «Без добавления

соли» полезна гипертоникам, а также пациентам, страдающим отеками. Эта диета составлена на основании исключения и ограничения продуктов, перечисленных ниже, т.к. эти продукты содержат большое количество натрия.

Продукты или еда, богатые натрием, потребление которых следует ограничить

Группы продуктов	Перечень продуктов
Молоко и молочные продукты	Сыры, особенно рассольные, твердые, типа «Брынза», «Рокфор», Российский, пошехонский и другие
Мясо и заменители	Соленое, копченое, кулинарно обработанное мясо, или рыба, такие, как ветчина, бекон, сало, шпик, мясные консервы типа «тушенки», сосиски и сардельки, копченые колбасы, мясные копчености («нарезки»), рыбные консервы «Шпроты», "Сардины», рыба в томатном соусе; селедка во всех видах, копченая и соленая рыба; анчоусы; соленые орешки, особенно арахис; икра всех видов рыб, приготовленная с добавлением соли. Все деликатесы, как рыбные, так и мясные, и из птицы.
Овощи	Томатный сок, особенно приготовленный с добавлением соли, консервированные овощи, овощные консервы с добавлением мяса, маринованные овощи, в том числе и домашнего приготовления, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, консервированные салаты.
Хлеб, крупы, рис, макароны, картофель	Соленые крекеры, хлебцы, сушки с добавлением соли, соленые хлебные палочки, соленые хлопья, соленая воздушная кукуруза; концентраты для приготовления каш с добавлением натрия или соли, лапша или супы из лапши с концентрированной вкусовой добавкой; ЧИПСЫ!

Жиры	Соленое масло, маргарины с добавлением соли, майонезы, заправки для салатов.
Другие продукты	Некоторые приправы с добавлением соли, кетчупы, соевый соус, оливки, маслины, бульонные кубики, приправы и пищевые добавки типа «Вегета», «Галина бланка», «Кнорр» и др. Выпечка содержит много натрия в виде соды, минеральные воды содержат много натрия.

Стремитесь повысить физическую активность

Физическая активность – один из важнейших факторов нормализации артериального давления, способна уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные упражнения повышают жизненный тонус, улучшают настроение.

Подбор физических нагрузок должен быть индивидуальным с учетом возраста, пола и сопутствующих заболеваний. Рекомендуется регулярная умеренная физическая активность 3-5 раз в неделю, не менее 30 минут в день.

Обычно **интенсивность физической нагрузки определяют по частоте сердечных сокращений (ЧСС)**, нормативные значения которой различны для каждого возраста.



Справочная таблица № 1

Возраст	Допустимое повышение ЧСС
до 40 лет	110-140 ударов в минуту
40-49 лет	105-130 ударов в минуту
50-59 лет	100-125 ударов в минуту
выше 60 лет	95-115 ударов в минуту

Помните, следует избегать статических нагрузок – поднятия тяжестей, занятий на некоторых тренажерных аппаратах, т.к. они могут повысить АД.

Если самочувствие после нагрузки значительно ухудшается (нарушается сон, аппетит, работоспособность, появляются неприятные ощущения), то это требует снижения нагрузок и консультации специалиста.

Избавляйтесь от вредных привычек

Курение ведет к повреждению стенок сосудов, ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Кроме того, никотин, содержащийся в сигаретном дыме, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление. Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза – независимо от возраста и стажа курения и является самым эффективным методом профилактики прогрессирования артериальной гипертонии.

Бросить курить не так легко, но это стоит того, чтобы улучшить свое здоровье. Предлагаем Вам **советы, которые помогут сделать первый шаг от сигареты:**

- постарайтесь не думать о трудностях, которые Вас ожидают, и относитесь к своему решению позитивно.

- назначьте «день отказа», пусть это будет день рождения Вашей жены, детей, родителей или Ваш собственный, и Вы делаете всем подарок. Ваши близкие и друзья должны знать об этом и поддержать Вас.

- Вам будет легче бросить курить, если Вы сделаете это вместе с кем-то из своих друзей или сослуживцев.

10 главных причин для отказа от курения

- Вы сократите риск развития инфаркта или инсульта.
- Вы сократите риск развития рака легких, эмфиземы и других заболеваний легких.
- Вас не будет беспокоить одышка при ходьбе или после того, как Вы поднялись по лестнице или немного прошлись.
- У Вас будет меньше морщин.
- У Вас не будет кашля по утрам.
- Ваши дети будут реже страдать от кашля и простуд.
- У Вас появится больше энергии.
- Вы сэкономите деньги.
- Ваши одежда, волосы и волосы будут лучше пахнуть.
- У Вас будет более свежее дыхание.



Злоупотребление алкоголем сопровождается дополнительным повышением АД, утяжелением течения артериальной гипертензии, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Всё это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается АД. Злоупотребление алкоголем также ведет к повреждению клеток печени, мозга и сердца.

Следует помнить, что некоторые алкогольные напитки, например, пиво, очень калорийны и могут препятствовать нормализации Вашего веса.



Научитесь управлять стрессом

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но можно научиться правильно к ним относиться. Наихудший способ «разрядиться» - сорвать обиду, злость на близких людях, от этого двойной вред.

Можно легко научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Помогают способы психической регуляции, упражнения с глубоким дыханием, аутогенные тренировки (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация

внимания, а порой простой отдых).

Попав в неприятную, волнующую ситуацию, надо сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решений без обдумывания последствий с учетом разных вариантов этих решений.

Надо избегать состояния переутомления, особенно хронического. Чередуйте занятия умственной и физической работой.

Старайтесь полноценно отдыхать, спать не менее 7-8 часов в сутки. Обязательно необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм – чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Хорошему сну способствует пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от телевизионных программ.

Важная информация о факторах риска

Повышенное артериальное давление, нерациональное питание, избыточная масса тела и ожирение, низкая физическая активность, курение и злоупотребление алкоголем, стресс являются факторами риска развития болезней системы кровообращения и других хронических неинфекционных заболеваний.

Все факторы взаимодействуют и усиливают друг друга, а устранение одного из факторов приводит к ослаблению влияния другого.

Например, занятия физическими упражнениями и снижение потребления поваренной соли приводят к снижению артериального давления.

Справочная таблица №2

Изменяемый фактор риска	Влияние на артериальное давление
Соблюдение диеты с содержанием поваренной соли менее 5г/сутки в течение 6 месяцев	Снижение САД* на 6-10 мм рт.ст. Снижение ДАД* на 4-7 мм рт.ст.

Занятия аэробными физическими упражнениями 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев	Снижение САД на 10-12 мм рт.ст. Снижение ДАД на 7-13 мм рт.ст.
Соблюдение диеты с содержанием поваренной соли менее 5г/сутки в течение 6 месяцев в сочетании с занятиями аэробными физическими упражнениями 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев	Снижение САД на 10-20 мм рт.ст. Снижение ДАД на 6-11 мм рт.ст.

*САД - систолическое артериальное давление или его называют верхнее артериальное давление

* ДАД - диастолическое артериальное давление или его называют нижнее артериальное давление

Приложение № 1

Дневник

(измерение АД и рекомендации врача)

(начинаем вести записи с первого занятия в Школе здоровья и продолжаем вести в течение всего цикла обучения и после него)

Дата	АД утром	АД вечером	Рекомендации

