

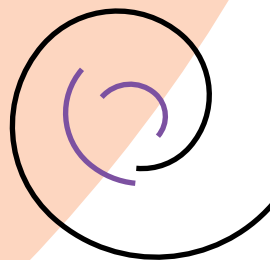
# Дневник самоконтроля давления и пульса

Фамилия, имя

---

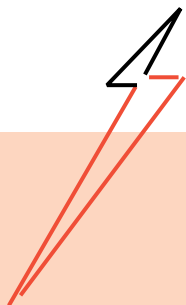
Дата начала  
ведения дневника

---



Мы существуем благодаря правильной работе нашей сердечно-сосудистой системы. Именно она доставляет кислород и питание к каждому органу.

Поэтому если сердце или сосуды дают сбой, страдают все органы, но в первую очередь — мозг и сердце. Им начинает угрожать инфаркт или инсульт — опасные заболевания, которые приводят к инвалидности и смерти.



**17 МИЛЛИОНОВ  
ЧЕЛОВЕК В ГОД  
УМИРАЕТ ИЗ-ЗА  
ИНФАРКТОВ  
И ИНСУЛЬТОВ**



## Что такое инсульт

Инсульт — это острое нарушение кровообращения в головном мозге, когда сосуды закупориваются или разрываются, а участки мозга перестают получать кислород и повреждаются или погибают.

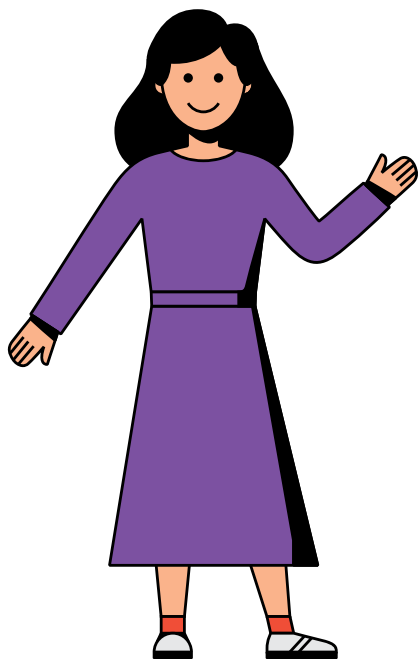


## Что такое инфаркт

Инфаркт — это острое состояние, при котором закупориваются сосуды сердца и его ткани погибают от недостатка кислорода.

## Как предотвратить

Инсульт и инфаркт — болезни системы кровообращения. Их можно предотвратить — для этого нужно контролировать факторы риска, которые приводят к этим заболеваниям.



# Причины развития инсультов и инфарктов

Неправильный образ жизни

Повышенное давление

Атеросклероз

Сахарный диабет

Мерцательная аритмия

## Неправильный образ жизни

Основная причина заболеваний сердца и сосудов — неправильный образ жизни. Важно изменить свои повседневные привычки, чтобы предотвратить болезнь.

### Простые способы избежать инсульта и инфаркта



#### Бросайте курить

Никотин, смолы и продукты горения, которые вы вдыхаете при курении, дальше попадают в кровь. Травмируются внутренние стенки сосудов, сердечная мышца работает в условиях недостатка кислорода, повышается артериальное давление, снижается рабочий объем легких. Это делает курение одним из главных факторов риска. Отказ от курения резко снижает вероятность инфаркта или инсульта.



#### Не пейте алкоголь

Алкоголь меняет обмен веществ и повышает артериальное давление, а кроме того, приводит к психологическим проблемам и депрессии. Безопасных доз спиртного не существует.



#### Больше двигайтесь

Вашему организму необходима физическая нагрузка — она регулирует обмен веществ, тренирует сердечную мышцу и сосуды. Не обязательно быть спортсменом, но вам нужно тратить не меньше 30 минут в день на физическую активность. Считайте свои шаги, попробуйте отказаться от автомобиля или подниматься на свой этаж по лестнице. Интенсивность активности должна быть такой, чтобы вы чувствовали легкую одышку. Меньше сидите, больше ходите пешком.



## Питайтесь правильно

Полностью уберите из рациона трансжиры (маргарин, промышленная выпечка, растительные заменители молочного жира). Сливочное масло замените оливковым. Потребляйте молочные продукты жирностью не более 4 %.

Сократите в рационе красное мясо, колбасы и сосиски. Минимум 2 раза в неделю употребляйте рыбу, в том числе жирную. Съедайте в день минимум по 2 порции овощей и фруктов. Сократите до минимума употребление сахара, кондитерских изделий, соков, подслащенных напитков.

Добавьте в дневной рацион цельнозерновые злаки, бобовые, клетчатку и горсть несоленых орехов.



## Не солите еду

Соль — одна из главных причин повышенного артериального давления, которое, в свою очередь, приводит к заболеваниям сердца и сосудов. В день можно потреблять не больше 5 граммов соли, и, поверьте, во многих продуктах из магазина она уже есть — хлеб, сыр, колбаса, овощи уже содержат достаточное количество соли.

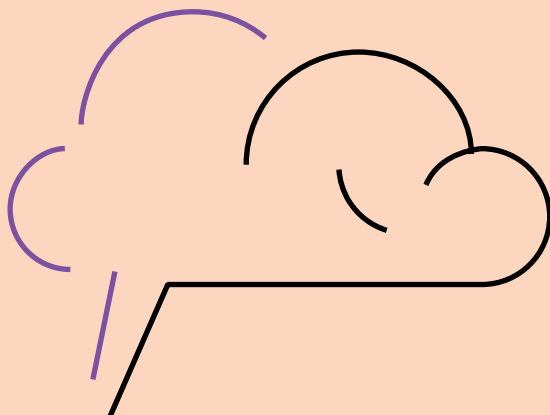


## Научитесь справляться со стрессом

Стресс — здоровая реакция организма. Но постоянный стресс — уже не очень здорово. Учись управлять стрессом — медитируйте, гуляйте, занимайтесь спортом, уделяйте время своим хобби и увлечениям.

Не бойтесь обращаться за помощью к психологам и психотерапевтам.

# **80% ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНО**



По данным Всемирной организации  
здравоохранения

## Повышенное давление

Повышенное давление — распространенное заболевание, и оно часто протекает без симптомов. Люди просто не подозревают о нем. Очень важно знать свое артериальное давление и с помощью изменений образа жизни и лекарственной терапии контролировать его целевые значения, которые обозначит вам кардиолог.



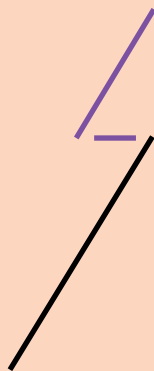
Повышенное давление является причиной большинства инсультов и инфарктов

Купите тонометр, регулярно измеряйте давление и записывайте показатели. Это можно делать в этом дневнике.

Если ваш врач выписал вам лекарства для контроля давления — принимайте их постоянно, даже если давление вернулось к нормальным показателям.



**ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ  
ПОДНИМАЕТСЯ  
ВЫШЕ  
120/80 мм.рт.ст.,  
ЕГО НАДО  
СНИЖАТЬ**

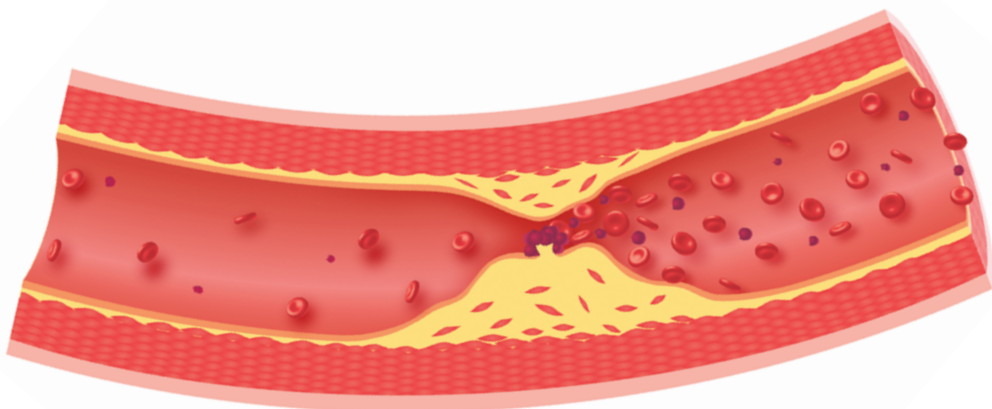


(Клинические рекомендации 2017 ACC/AHA  
Hypertension Guidelines)

## Атеросклероз

При атеросклерозе на внутренних стенках артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов и бляшек. Просветы артерий сужаются, затрудняя кровоток. Со временем бляшка может полностью перекрыть ток крови в сосуде.

Если это произойдет в сосуде сердца — случится инфаркт и часть сердечной мышцы умрет, если в мозге — инсульт (и будет поражена часть мозга).



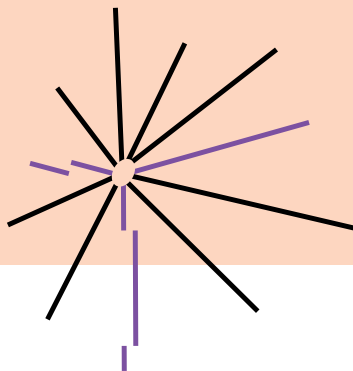
Причина развития атеросклероза — повышение уровня холестерина и глюкозы в крови. Неправильный обмен веществ может быть следствием диабета, ожирения, наследственности или неправильного питания.

Следите за уровнем глюкозы и холестерина. Если у вас выявлен атеросклероз, узнайте у своего врача, как держать болезнь под контролем.

## Сахарный диабет

Регулярно контролируйте уровень глюкозы крови. Скорректируйте ваш рацион питания. Контролируйте ваш вес — его избыток повышает риск развития диабета. Если у вас выявлен повышенный уровень глюкозы, строго выполняйте рекомендации эндокринолога: соблюдайте диетические рекомендации, принимайте назначенные препараты.

**У ДИАБЕТИКОВ  
РИСК РАЗВИТИЯ  
ИНСУЛЬТОВ  
И ИНФАРКТОВ  
В 5 РАЗ ВЫШЕ**



## Мерцательная аритмия

Наше сердце состоит из четырех отделов — левый и правый желудочки, левое и правое предсердия. Правильная работа сердца — это последовательное сокращение сначала предсердий, затем желудочков.

При мерцательной аритмии предсердия работают быстро и нерегулярно, по-другому эта болезнь называется **фибрилляцией предсердий**. Из-за этого в левом предсердии образуются тромбы. Они могут оторваться, закупорить сосуды головного мозга и вызвать инсульт.



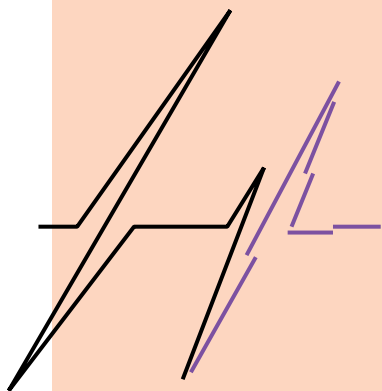
ЭКГ здорового человека



ЭКГ пациента с мерцательной аритмией

Иногда люди сами чувствуют учащенное и неритмичное сердцебиение. В таких случаях нужно обязательно обратиться к врачу, который может назначить как медикаментозное лечение, так и малоинвазивное хирургическое вмешательство — радиочастотную абляцию.

# **РИСК СМЕРТИ ОТ ИНСУЛЬТА ПРИ ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЙ В 2 РАЗА ВЫШЕ**



Инсульт при фибрилляции предсердий может повториться с большей вероятностью и привести к более выраженной инвалидности

# Дневник самоконтроля

Как измерить давление

Как измерить пульс

Индекс массы тела и окружность талии

Таблица для внесения данных



## Как измерить давление

- 1.** Найдите удобное место со столом и стулом, где вас никто не будет беспокоить.
- 2.** Сядьте на стул, откиньтесь на спинку и отдохните не менее 5 минут. Ноги должны быть расслабленными и нескрещенными.
- 3.** Освободите руку для измерений от одежды — закатайте рукав, а лучше полностью снимите одежду с руки и плеча.
- 4.** Положите руку на стол перед собой.
- 5.** Наденьте манжету тонометра на плечо — она должна располагаться на уровне сердца.
- 6.** Замерьте давление три раза и запишите результаты.
- 7.** Делайте паузу в 1–2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты до начала нового изменения. Если у вас диабет или атеросклероз, делайте интервалы по 10–15 минут.

## Как измерить пульс

Автоматические и полуавтоматические тонометры показывают частоту пульса, но не его ритмичность. Для отслеживания обоих показателей подходит пальпаторный метод, то есть с помощью пальцев.

Если ваш тонометр не измеряет пульс, вы можете сделать это сами. Вам понадобятся часы с секундной стрелкой или секундомер. Найдите крупную артерию — на шее или запястье. Плотно прижмите к артерии указательный и средний пальцы, чтобы почувствовать пульс.

Лучевая артерия расположена между костью и сухожилием



Сонная артерия — между горлом и большой мышцей на шее



Считайте удары в течение минуты. Обратите внимание на ритмичность пульса. В норме промежутки времени между ударами должны быть одинаковыми. Если это не так (неритмичный пульс), сделайте пометку в таблице.



## Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения.

Для расчета ИМТ необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}} = \boxed{\phantom{000}}$$

Пример: Вес = 72 кг, рост = 171 см.

$$\text{ИМТ} = \frac{72}{1,71^2} \approx 24,6$$

Нормальным считается ИМТ от 18,5 до 25. Если ваш ИМТ более 25, примите меры по снижению веса.

## Окружность талии

Талия измеряется в самом узком месте, у более полных людей — на 2 см выше пупка.

Нормальным показателем окружности талии считается, если он не превышает 80 см у женщин, и 94 см у мужчин. Если ваши показатели выше, примите меры по снижению веса.

## Таблица для внесения данных

Измеряйте давление в течение двух недель утром и вечером в одно и то же время.

После физической активности, курения, приема пищи, употребления чая или кофе должно пройти 30 минут. Одежда должна быть свободной, а окружающая обстановка — тихой и спокойной.

В комнате должно быть тепло (около 21 °С), низкая температура воздуха может вызвать повышение давления.



Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

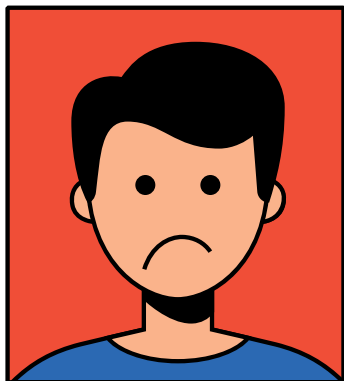
Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

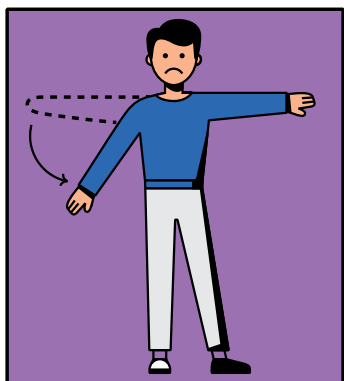
Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Утро			Вечер		
Давление	Пульс	Неритм.	Давление	Пульс	Неритм.
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

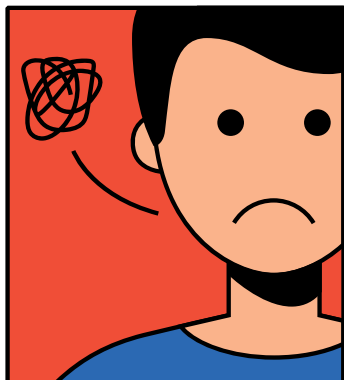
## Запомните симптомы инсульта



Внезапное онемение губы или половины лица, «перекос лица». Улыбка становится «кривой».



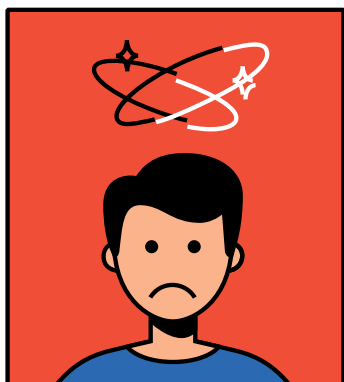
Внезапное онемение в руке или ноге. Не может поднять обе руки. Одна рука ослабла.



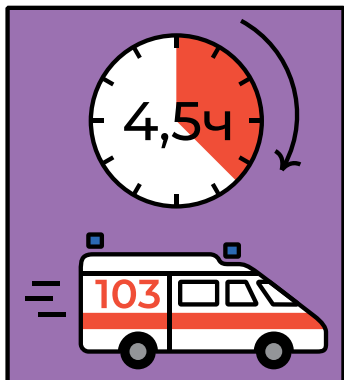
Внезапное нарушение речи. Не может произнести свое имя.



«Мушки» перед глазами, временная потеря зрения.



Внезапная потеря равновесия и координации. Головокружение.



При первых подозрениях на инсульт **вызывайте скорую помощь!** У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

Пока скорая помощь в пути:

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.

Фонд ОРБИ — первый в России фонд, который занимается борьбой с инсультом. Вы можете поддержать работу фонда:

- SMS-пожертвованием на номер 3443 со словом ОРБИ и суммой платежа, например: **ОРБИ 300**.
- Сделать пожертвование на сайте [orbifond.ru](http://orbifond.ru)

Если у вас остались вопросы или нужна помощь, звоните на горячую линию помощи людям после инсульта **8 (800) 707-52-29**.

Спасибо, что заботитесь о своем здоровье.

**ОРБИ** фонд борьбы  
с инсультом

[www.orbifond.ru](http://www.orbifond.ru)