

Регулярне записування показників допомагає:



відслідковувати зміни вашого тиску з часом



помічати, як спосіб життя, харчування та інші чинники впливають на показники та самопочуття



надавати лікарю точну інформацію для оцінки стану та корекції лікування

Показники артеріального тиску для дорослих



Домашній моніторинг артеріального тиску є важливим доповненням до вимірювань у медичному закладі та допомагає точніше оцінити ризик серцево-судинних подій та підібрати ефективне лікування.

Показники вдома зазвичай нижчі на 5 мм рт. ст. через ефект "білого халата".

Коли вести щоденник?

- Під час встановлення діагнозу
- Під час підбору або заміни лікування
- При зміні дозування препаратів
- Якщо показники тиску нестабільні та відчуваєте погіршення самопочуття



Вимірювати АТ потрібно двічі на день:



Зранку: перед прийомом ліків та їжі



Ввечері: перед сном, купанням або прийомом ліків



Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

ТЕХНІКА ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ В ДОМАШНІХ УМОВАХ АВТОМАТИЧНИМ ТОНОМЕТРОМ

За 30 хвилин до вимірювання



Не куріть та не вживайте нікотинові вироби



Не пийте алкоголь



Не вживайте каву та інші напої, що містять кофеїн



Не виконуйте фізичні вправи

Перед вимірюванням



Відпочиньте в спокійному місці 5 хвилин



Переконайтесь, що сечовий міхур порожній

Під час вимірювання



Не розмовляйте



Не рухайтесь



Дотримуйтесь правильної пози та техніки



Сядьте зручно на стілець. Ваша спина має спиратись на спинку стільчика.

Одягніть манжету на оголене плече на рівні серця. Рука має лежати на столі.

Манжета щільно прилягає до плеча, але не надто туго.

Нижня частина манжети повинна знаходитись на 1-2 см вище ліктьового згину.

Поставте ступні на підлогу, не схрещуйте їх.

Зробіть друге вимірювання через 1 хвилину. Запишіть середнє значення показників. Це забезпечить більш точну інформацію.



Co-funded by the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ

Дата та час	Період доби	Рівень АТ, мм рт. ст.	ЧСС, уд/хв	Примітки
	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

У графі "Примітки" записуйте зміни самопочуття протягом дня (за їх наявності): головний біль, запаморочення, серцебиття (аритмія) чи слабкість.

Дата та час	Період доби	Рівень АТ, мм рт. ст.	ЧСС, уд/хв	Примітки
	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

	Ранок			
	Обід			
	Вечір			

У графі "Примітки" записуйте зміни самопочуття протягом дня (за їх наявності): головний біль, запаморочення, серцебиття (аритмія) чи слабкість.