

ЄДИНИЙ СПОСІБ ВИЗНАЧИТИ ПІДВИЩЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ — ВИМІРЮВАТИ ЙОГО!

Щоденник допоможе вам та вашому лікарю:



стежити за рівнем артеріального тиску в динаміці;



вносити корективи у ваше лікування в разі такої потреби;



записувати призначення та іншу важливу інформацію;



відстежувати зміни самопочуття та визначати фактори, що впливають на тиск.

Показники артеріального тиску для дорослих



Інформація, розміщена в щоденнику не може бути використана замість консультації лікаря!



ДЛЯ ЧОГО І ЯК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ЩОДЕННИК КОНТРОЛЮ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Щоденник допомагає не лише лікарю уточнити діагноз та оцінити ефективність лікування, а й вам стежити за своїм здоров'ям.

Домашній моніторинг доповнює вимірювання у медичному закладі та допомагає точніше оцінити ризик серцево-судинних подій. Показники вдома зазвичай **нижчі на 5 мм рт. ст.** через ефект «білого халата».



Для чого потрібно вести щоденник:

- фіксує показники протягом дня і допомагає виявити «приховану» гіпертензію або «гіпертензію білого халата»;
- показує коливання тиску і допомагає лікарю підібрати ефективну терапію та оптимальне дозування препаратів;
- дає змогу оцінити, чи досягаються цільові показники та чи виникають побічні ефекти лікування;
- допомагає визначити фактори, що впливають на тиск (стрес, кофеїн, фізична активність, сон);
- на основі записів лікар може оцінити ризик серцево-судинних ускладнень та дати індивідуальні рекомендації.

Як правильно заповнювати щоденник:

- виконуйте два вимірювання артеріального тиску з інтервалом 1–2 хвилини. У щоденнику записуйте середнє значення або обидва результати через дріб;
- заповнюйте щоденник двічі на день: вранці (після пробудження та гігієнічних процедур, але до сніданку і прийому ліків) та ввечері (перед сном);
- не ігноруйте графу «Примітки». Якщо тиск вищий або нижчий за норму, зазначте можливі причини та симптоми, наприклад: головний біль, запаморочення, біль у серці, стрес, пропущений прийом ліків, вживання солоної їжі чи алкоголю, порушення сну або інші події, що могли вплинути на самопочуття.

Приклад заповнення щоденника

Дата	Період доби	Час вимірювання АТ	Рівень АТ, мм рт. ст.	ЧСС, уд/хв	Примітки
22.05	Ранок	08:00	110/40	72	Після пробудження було запаморочення
	Обід	12:00	128/82	68	
	Вечір	21:00	142/90	78	Був стрес на роботі, боліла голова

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 спиратися
на спинку стільчика.

Одягніть манжету на
оголене плече на рівні
серця. Рука лежить на столі.

Манжета щільно прилягає
до плеча, але не надто туго.

Нижня частина манжети по-
винна знаходитися на 1–2 см
вище ліктьового згину.

Поставте ступні на
підлогу, не схрещуйте їх.

Зробіть друге вимірювання через 1 хвилину, фіксуйте середнє значення. Це допомагає отримати більш точну і надійну інформацію про ваш тиск.

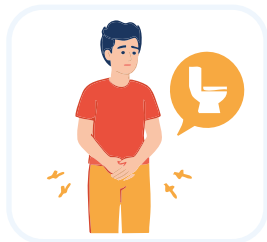


ФАКТОРИ, ЩО МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА РЕЗУЛЬТАТИ ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

ПІДВИЦЮВАТИ ↑ ЧИ ЗНИЖУВАТИ ↓



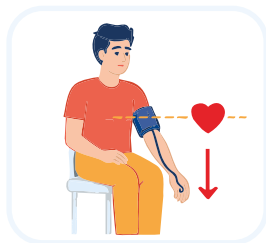
- 1 Розмова під час вимірювання
↑ до 19 мм рт. ст.



- 2 Повний сечовий міхур
↑ до 33 мм рт. ст.



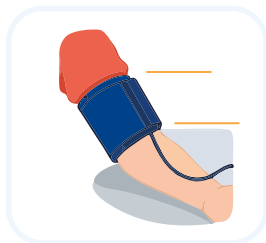
- 3 Схрещені ноги
↑ до 15 мм рт. ст.



- 4 Рука звисає та знаходиться не на рівні серця
↑ до 20 мм рт. ст.



- 5 Відсутність опори для ніг або спини
↑ до 5-10 мм рт. ст.



- 6 Манжета, накладена поверх одягу може спотворити результат від 5 до 50 мм рт. ст.



- 7 Кава, міцний чай або куріння менш ніж за 30 хв до вимірювання
↑ до 20 мм рт. ст.



- Занадто мала манжета
↑ до 2-11 мм рт. ст.

- Занадто велика манжета
↓ до 5-10 мм рт. ст.

- 8 Використання манжети неправильного розміру



- 9 Перебування в холодному приміщенні також підвищує показники артеріального тиску

ЯК ЕФЕКТИВНО КОНТРОЛЮВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Перегляньте спосіб життя



скоригуйте режим харчування — одним із рекомендованих підходів є DASH-дієта



підтримуйте здорову масу тіла — це допомагає нормалізації артеріального тиску



будьте фізично активними — прагніть до 30–45 хв. ходьби щодня або щонайменше 5 разів на тиждень



відмовтеся від вживання алкоголю, тютюнових і нікотинових виробів



робіть регулярні перерви під час тривалої сидячої роботи (кожні 30–60 хвилин вставайте, рухайтесь або розминайтесь)



дотримуйтеся режиму сну — 7–8 годин на добу. Недостатня тривалість сну може підвищувати частоту серцевих скорочень та рівень артеріального тиску

Вимірюйте артеріальний тиск:



під час кожного візиту до сімейного лікаря



якщо вам встановлено діагноз артеріальної гіпертензії рекомендується мати власний тонометр для самоконтролю. Обирайте автоматичні або напівавтоматичні прилади з плечовою манжетою відповідного розміру



ведіть щоденник самоконтролю та беріть записи на прийом до лікаря



пам'ятайте про правила вимірювання артеріального тиску



Пам'ятайте: правильне вимірювання артеріального тиску впливає на точність встановлення діагнозу артеріальної гіпертензії, ефективність лікування та загальне самопочуття.

Дотримуйтеся призначеного лікування



приймайте лікарські препарати регулярно в один і той самий час, відповідно до рекомендацій лікаря



не змінюйте дозування та не припиняйте лікування самостійно



якщо показники артеріального тиску істотно нижчі, або вищі ніж зазвичай, або ви погано себе почуваєте — обов'язково зверніться до лікаря

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				

Дата	Період доби	Час вимірювання	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				



ТРИМАЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ
ТИСК ПІД КОНТРОЛЕМ –

**ЗБЕРЕЖИ СВОЄ СЕРЦЕ
ЗДОРОВИМ!**

Посібник для пацієнтів:
Інструменти ефективної профілактики
та контролю АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ

