



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

**5 занятие**

# Принципы контроля артериального давления: регулярность, систематичность, длительность, необходимость

- 1 Принципы контроля артериального давления:  
регулярность, систематичность, длительность, необходимость.  
Динамическое наблюдение, контроль лечения.
- 2 Дневник самоконтроля артериального давления.

# Динамическое наблюдение, контроль лечения артериальной гипертензии



Для каждого пациента с артериальной гипертензией в зависимости от возраста, наличия сопутствующих заболеваний определены целевые показатели АД, которые достигаются с помощью терапии.

**Препараты, снижающие артериальное давление (АД), необходимо принимать ежедневно в соответствии с назначением врача. Они не вызывают привыкание!**

**Пропуск приема препарата или его отмена приводят к:**

- повышению АД;
- прогрессированию гипертензии;
- гипертоническому кризу, который может осложниться инсультом, инфарктом, отеком легких.

Если назначенная терапия не эффективна, необходимо обратиться к своему лечащему врачу с целью ее коррекции.

Посещать лечащего врача необходимо не реже 1 раза в год с целью обследования и коррекции терапии гипертензии!



# Самоконтроль артериального давления



АД – непостоянная величина  
и изменяется в течение дня.

Самоконтроль АД – лучший метод  
как диагностики, так и контроля лечения  
артериальной гипертензии.

Так как артериальная гипертензия часто  
маскируется нормальным самочувствием  
(при постепенном развитии заболевания  
организм адаптируется к повышенному АД),  
измерять давление необходимо  
вне зависимости от состояния.



# Самоконтроль артериального давления



Самоконтроль АД позволяет предотвратить развитие серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта или внезапной смерти.

**Важно ежедневно измерять АД и поддерживать его в норме.**

Тонометр должен быть у каждого человека, профилактика заболевания всегда эффективнее и дешевле его лечения!

Контроль АД должен стать привычкой, которая останется пожизненно.



# Дневник самоконтроля артериального давления



Составление дневника самоконтроля АД начинается с правильного измерения давления утром и вечером в одно и то же время.

## По дневнику самонаблюдения:

- как пациент, так и лечащий врач могут отслеживать эффективность назначенного лечения;
- можно определить обстоятельства, которые способствуют повышению давления;
- можно выявить такие формы гипертонии, как скрытая артериальная гипертония, гипертония «белого халата» и пр.



# Дневник самоконтроля артериального давления



| Дата       | Утро |     | Вечер |     | Отметка о приеме лекарственного препарата (название, дозировка) | Примечания |
|------------|------|-----|-------|-----|-----------------------------------------------------------------|------------|
|            | АД   | ЧСС | АД    | ЧСС |                                                                 |            |
| 01.09.2024 |      |     |       |     |                                                                 |            |
| 02.09.2024 |      |     |       |     |                                                                 |            |
| 03.09.2024 |      |     |       |     |                                                                 |            |
| ...        |      |     |       |     |                                                                 |            |

Ведение дневника самоконтроля АД – это самодисциплина и ответственность. Измерять давление необходимо ежедневно, а полученные показатели сразу фиксировать в дневнике самоконтроля.

**Благодарю  
за внимание!**

