

Щоденник артеріального тиску



сильні серця

Інформація пацієнта

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

1**Інформування**

Інтенсивна інформаційна кампанія спрямована на збільшення знань людей про хворобу та її наслідки. Активне залучення до участі в кардіологічному чекапі

2**Реєстрація**

Реєстрація людини для участі в програмі діагностики і лікування

3**Підписання згоди**

Отримання від учасника згоди з умовами програми та передачу його даних до партнерів програми

6**Отримання ліків**

Направлення діагностованих учасників програми до партнерських клінік чи аптечних мереж для отримання ліків

5**Первинний візит**

Після отримання результатів лабораторних аналізів, направлення учасників на первинний візит до лікаря

4**Здача аналізів**

Направлення учасників програми на обов'язкову здачу аналізів до партнерських лабораторій

7**Повторний візит**

Обов'язкове направлення учасників, які приймають ліки на повторний візит до лікаря

8**Контроль тиску**

Довготривале лікування діагностованих учасників програми. Супровід командою "Сильних сердець" протягом шести місяців лікування (зворотній зв'язок, рекомендації та підтримка)

Як правильно міряти тиск

ПЕРЕД ВИМІРЮВАННЯМ:

- ✓ Відпочиньте протягом 5-10 хвилин.
- ✓ Не пийте каву, міцний чай.
- ✓ Не куріть за 30 хвилин.
- ✓ Сходіть в туалет.

ПОВТОРНЕ ВИМІРЮВАННЯ:

- ✓ Вимірюйте тиск на обох руках.
Якщо результат здається неправильним, то зробіть 2-3 хвилини перерви і повторіть вимірювання.

ПОЗА ПРИ ВИМІРЮВАННІ:

- ✓ Сідайте рівно.
- ✓ Не перехрещуйте ноги.
- ✓ Розташуйте руку на рівні серця.

ЗАПИС РЕЗУЛЬТАТІВ:

- ✓ Записуйте результати кожного вимірювання у щоденник.

ВИКОРИСТАННЯ МАНЖЕТИ:

- ✓ Манжету слід накласти на голу руку, приблизно на 2-3 см вище згину ліктя
- ✓ Вона повинна бути достатньо щільною, але не тісною.

ПІД ЧАС ВИМІРЮВАННЯ:



Не розмовляйте



Розташування манжети на 2-3 см вище ліктя



Тримайте ноги не схрещеними



Манжета знаходиться на рівні серця



Сидіть з підтримкою позад



Поставте ноги на підлогу

КОЛИ ВИМІРЮВАТИ?

- ✓ Вимірюйте АТ двічі на день:
Ранок: перш ніж приймати ліки та їсти.
Вечір: перед сном, купанням або прийомом ліків.
- ✓ Оскільки артеріальний тиск постійно коливається, беріть принаймні два вимірювання кожного разу і фіксуйте їх з датою та часом в щоденнику АТ.
- ✓ Почекайте **1 хвилину** між вимірюваннями.

Категорії артеріального тиску (АТ):

Відповідно до 2024 Рекомендації ESC з управління підвищеним артеріальним тиском та гіпертензією встановлено наступні категорії АТ:

	Не підвищений АТ	Підвищений АТ	Артеріальна гіпертензія
Офісний АТ	CAT < 120 мм рт. ст ДАТ < 70 мм рт. ст	CAT 120 - 139 мм рт. ст ДАТ 70 - 89 мм рт. ст	CAT ≥ 140 мм рт. ст ДАТ ≥ 90 мм рт. ст
Домашній АТ (НВРМ)	CAT < 120 мм рт. ст ДАТ < 70 мм рт. ст	CAT 120 - 134 мм рт. ст ДАТ 70 - 84 мм рт. ст	CAT ≥ 135 мм рт. ст ДАТ ≥ 85 мм рт. ст
Денний Амбулаторний АТ (АВРМ)	CAT < 120 мм рт. ст ДАТ < 70 мм рт. ст	CAT 120 - 134 мм рт. ст ДАТ 70 - 84 мм рт. ст	CAT ≥ 135 мм рт. ст ДАТ ≥ 85 мм рт. ст

* Діагноз гіпертензії або підвищеного артеріального тиску вимагає підтвердження за допомогою вимірювань поза кабінетом лікаря (НВРМ або АВРМ) або принаймні одного додаткового вимірювання в кабінеті.

Офісне вимірювання артеріального тиску (АТ) — це процес вимірювання артеріального тиску лікарем під час прийому в медичному закладі, тобто на прийомі у лікаря

Домашнє вимірювання АТ (НВРМ)- це процес вимірювання артеріального тиску в домашніх умовах, поза кабінетом лікаря.

Амбулаторний моніторинг артеріального тиску (АВРМ) - це діагностичний захід, при якому артеріальний тиск вимірюється безперервно протягом доби в процесі щоденної активності . Вимірювання проводять протягом 24 годин за допомогою невеликого цифрового приладу, що розташований прямо на манжеті.

САТ-систолічний (верхнє значення) артеріальний тиск
ДАТ-діастолічний (Нижнє значення) артеріальний тиск

ВАЖЛИВО!

Для діагностики гіпертензії або підвищеного артеріального тиску необхідно підтвердження за допомогою вимірювань поза межами лікувального закладу за допомогою домашнього вимірювання або амбулаторного, або принаймні необхідно провести ще одне додаткове вимірювання в офісі лікаря для діагностики АГ та призначення лікування.



Щоденник вимірювання артеріального тиску

місяць: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

МІСЯЦЬ: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

МІСЯЦЬ: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

МІСЯЦЬ: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

МІСЯЦЬ: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

МІСЯЦЬ: _____

РАНОК

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ВЕЧІР

дата	тиск	серцебиття
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Гіполіпідемічна дієта:

правила харчування і список продуктів рекомендованих до вживання при підвищеному рівні холестерину та не рекомендованих.

Згідно з принципами дієти вживані страви повинні бути з низьким відсотком жиру і містити мало калорій.

Не можна пропускати прийоми їжі. Голодування призводить до порушення метаболізму і може викликати захворювання шлунку.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА:

- 1. Обов'язково щодня випивати 1,5 л води.** Після пробудження рекомендується почати день зі склянки води кімнатної температури. Не варто запивати їжу. Краще випити за годину до їжі і через півгодини після прийому їжі.
- 2. Віддавати перевагу стравам, зварених на пару.** Смажити бажано не частіше 2 разів на тиждень. Дозволяється тушкувати продукти і зрідка запікати.
- 3. Останній перекус повинен бути за три години до сну.** Якщо відчувається голод, то можна вгамувати його чашкою знежиреного кефіру.
- 4. Харчуватися часто і невеликими порціями,** розбиваючи добову норму на кілька прийомів. Не перевищувати **1300 ккал в день** (для чоловіків — **1500 ккал**). Якщо збільшуються фізичні навантаження, то і добову норму теж потрібно підвищити на **200 ккал**.
- 5. Додатково насичувати організм корисними речовинами** за допомогою вітамінних комплексів.
- 6. Регулярні фізичні навантаження.** При деяких захворюваннях перенапружуватися небажано, тому інтенсивність занять узгоджується з лікарем.
- 7. У раціоні обов'язково має бути присутнім білок,** яким багаті м'ясні, рибні і знежирені молочні продукти. Білок необхідний для будівництва нових клітин і м'язових волокон.
- 8. Шкіра птиці дуже калорійна** і містить багато жиру, її потрібно видаляти.
- 9. У харчування слід включати три варених яйця на тиждень.**
- 10. Необхідну норму складних вуглеводів заповняють круп'яні та овочеві страви,** а також фрукти і ягоди. Вуглеводи є джерелом енергії, їх нестача призводить до зниження працездатності.
- 11. Хлібні вироби дозволяються в висушеному вигляді і в мінімальній кількості.** В день можна з'їсти 100 г цільнозернового хліба або житнього.

Заборонені продукти:

- ✓ м'ясні субпродукти (язик, нирки, серце, печінка);
- ✓ жирне м'ясо баранини і свинини і делікатеси з нього;
- ✓ червоне пташине м'ясо і шкірка (качка, гуска);
- ✓ бульйони з м'ясних продуктів;
- ✓ масло пальмове, масло кокосове і маргарин;
- ✓ майонез та інші соуси, які містять жир;
- ✓ ікра і будь-які морепродукти, крім риби (креветки, кальмари, крабове м'ясо);
- ✓ солодкі молочні продукти з високим відсотком жирності (пломбір, глазуrowані сирки, солодка сиркова маса, згущене молоко, вершки, йогурти);
- ✓ напівфабрикати (пельмені, вареники, пакетовані супи, котлети, фрикадельки);
- ✓ копчені та ковбасні вироби (ковбаса, сало, м'ясні консерви);
- ✓ випічка, солодощі та пшеничний хліб (булочки, пряники, торти, цукерки, шоколадки);
- ✓ солодкі напої з газом, пакетовані соки;
- ✓ міцне вино, лікер, пиво;
- ✓ чорна зернова кава.

i

Ці продукти надмірно багаті жирами і холестерином і сприяють зашлакованості судин. До того ж вони дуже калорійні і не сприяють схудненню.



Рекомендовані продукти:



- ✓ риба морська (тріска, оселедець, килька, хек, палтус);
- ✓ морські водорості (морська капуста, ламінарія);
- ✓ овочі і фрукти, багаті клітковиною: яблука, капуста, груші, кабачки, помідори;
- ✓ велика кількість свіжої зелені (кропу, шпинату, селери, петрушки);
- ✓ часник, редис, цибуля;
- ✓ пшоняна або вівсяна крупа (готується на воді, без масла і цукру);
- ✓ страви з бобових (горох, нут, квасоля, сочевиця);
- ✓ соки, компоти з фруктів (тільки свіжовичавлені соки, а компоти повинні бути без додавання цукру);
- ✓ олія рослинна (кукурудзяна, кунжутна, соняшникова та оливкова).
- ✓ м'ясо (куряче, індиче)

Ці продукти містять масу корисних речовин і клітковини, завдяки чому відбувається оздоровлення всього організму і поліпшується травлення. До того ж вони малокалорійні, що дозволить скинути зайву вагу.

i

Фізична активність

Фізична активність є важливим елементом профілактики серцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати здоров'я серця, покращують кровообіг, знижують рівень холестерину та кров'яний тиск, а також сприяють зниженню ваги.

Що треба робити:

1. Аеробні вправи (кардіо):

- ✓ Піші прогулянки: Ходіть пішки швидким темпом.
- ✓ Біг: Бігайте підтюпцем або на довгі дистанції.
- ✓ Велосипед: Катайтеся на велосипеді, як на відкритому повітрі, так і на велотренажері.
- ✓ Плавання: Плавайте у басейні або на відкритій воді.
- ✓ Аеробіка: Виконуйте аеробні вправи під музику.
- ✓ Рекомендується щонайменше 150 хвилин помірної аеробної активності або 75 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень. Це можна розподілити на 30 хвилин 5 днів на тиждень.

2. Силові тренування:

- ✓ Використовуйте гантелі, штанги або тренажери для зміцнення м'язів.
- ✓ Виконуйте вправи з власною вагою, такі як віджимання, присідання, підтягування.
- ✓ Займайтеся силовими вправами не менше двох днів на тиждень, працюючи з основними групами м'язів.

3. Гнучкість та баланс:

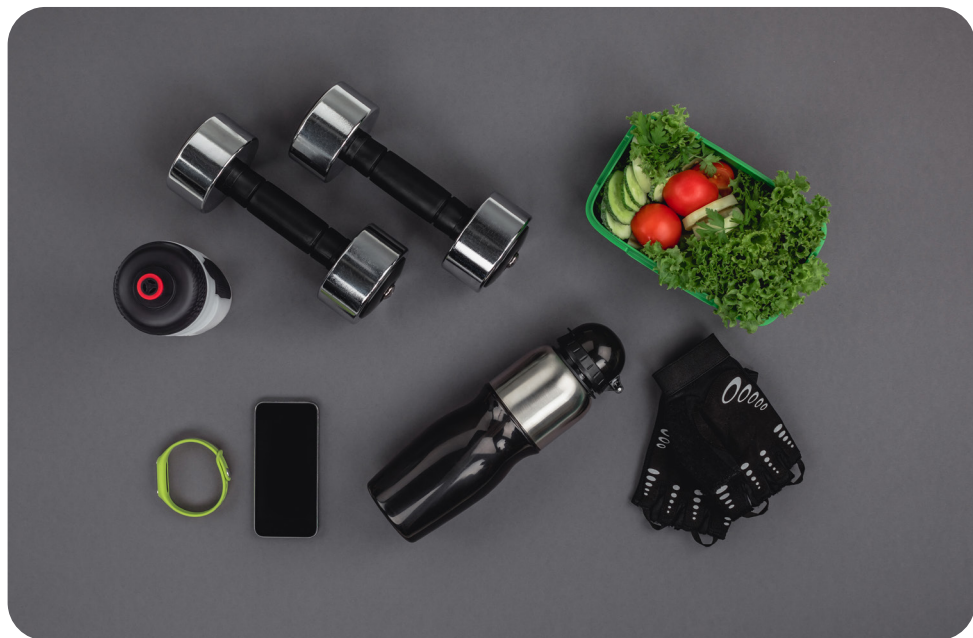
- ✓ Йога: Виконуйте йогу для покращення гнучкості та зниження стресу.
- ✓ Пілатес: Займайтеся пілатесом для зміцнення м'язів корпусу та покращення координації.
- ✓ Виконуйте вправи на розтяжку та баланс 2-3 рази на тиждень, кожен сеанс має тривати близько 10-15 хвилин.

Що означає **помірна та енергійна інтенсивність**?

Якщо ваше дихання і частота серцевих скорочень стають інтенсивнішими, але ви все ще можете вести розмову «talking test» і немає потреби зупинитись – **це помірна інтенсивність**.

Енергійна – вимагатиме більших зусиль. Ви зігрієтеся, почнете пітніти, не зможете багато говорити, не задихаючись, частота серцевих скорочень значно збільшується

Слухайте своє тіло: Відпочивайте, якщо відчуваєте втому або біль, і обов'язково консультуйтеся з лікарем перед початком нової програми фізичних вправ, особливо якщо у вас є хронічні захворювання.



Як кинути **палити**

Тютюнопаління є другою найбільшою небезпекою, а вживання алкоголю – третьою серед молодих людей

Паління є доведеним фактором ризику інфаркту та інсульту та найважливішою причиною передчасної смерті у світі.

Для загального здоров'я та зниження ризику інфаркту та інсульту уникайте всіх форм тютюну, а також пасивного куріння.

Незалежно від того, скільки або як довго ви палите, відмова від цієї звички зменшує ризик серцевих захворювань.

Як **можна впоратися** з бажанням закурити?

- ✓ **Змініть свої звички:** коли ви відчуваєте бажання закурити, зупиніться, подумайте, що викликало це бажання, і знайдіть інший спосіб впоратися з цим (вода, жувальна гумка, спорт... все може стати альтернативою)
- ✓ **Насолоджуйтесь:** їжа стає смачнішою. А ще, як приємно не прокидатися від кашлю.
- ✓ **Нагадайте собі як паління смердить,** фарбує ваші зуби і завдає вам шкоди.
- ✓ **Винагороджуйте себе кожного разу,** коли ви відмовляєтесь день або тиждень від паління.
- ✓ **Від паління не вмирають відразу:** спочатку людина стає інвалідом з значним погіршенням якості життя і це може тривати роками, мучити та виснажувати не лише організм, а й гаманець.
- ✓ **Думайте позитивно:** зосередьтеся на тому, наскільки це чудово, що ви кинули палити, яке це справді досягнення (адже не всі це можуть зробити – а ви змогли)
- ✓ **Порахуйте скільки коштів ви заощадили** і купіть собі щось особливе.

i

Ніхто не каже, що кинути палити легко, але воно того варте!

Це може врятувати ваше життя та життя інших навколо вас.



Прийом ліків

Підвищений артеріальний тиск – це хронічна хвороба. На жаль, але вона не виліковується як застуда чи перелом епізодичним або ситуативним прийомом ліків. Тому щоденний рутинний прийом препаратів для зниження артеріального тиску та утримання його на нормальному рівні є запорукою збереження здоров'я та вашого життя в цілому.

Тобто призначене лікарем лікування антигіпертензивними препаратами повинно бути щоденним та постійним, пожиттєвим.

Особливістю постійного прийому ліків від підвищеного тиску є те, що вони запобігають пошкодженню судин, серця, розвитку серцево-судинних катастроф (інсульт, інфаркт) у майбутньому, а не лише на момент прийому ліків.

Саме тому, якщо ваш тиск вже в нормі, вам підійшов рекомендований лікарем препарат, то це говорить лише про одне: **ви тепер захищені, в надійних руках і маєте великий шанс зберегти і здоров'я, і якість життя набагато років вперед!**



Для нотаток:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows of dashed lines on a light gray background.

<https://stronghearts.foundation/>

