



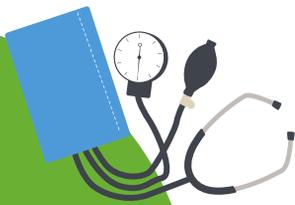
Дневник контроля артериального давления

Как правильно произвести замер без помощи врача?

- Выберите спокойную обстановку
- После еды должно пройти 2 часа
- Нельзя употреблять кофе или курить за 30 минут до измерения
- Избегайте активности перед измерением
- При необходимости очистить мочевой пузырь и кишечник
- Сидите спокойно в течение 5 минут перед измерением артериального давления
- Если возможно, не проводите измерения, если испытываете дискомфорт или стресс
- Снимите плотно облегающие предметы одежды с плеча.

Во время измерения:

- Не разговаривайте
- Сядьте на стул со спинкой
- Положите манжету артериального давления на середину руки (2-3 см выше локтя)
- Положите руку на уровне сердца
- Не скрещивайте ноги
- Поставьте ноги на пол



Классификация уровней АД

Категория **Систолическое АД** **Диастолическое АД**
 (верхнее), мм рт.ст. (нижнее), мм рт.ст.

Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
Артериальная гипертензия	>140	>90

Дата	АД (утро)	ЧСС (утро)	АД (вечер)	ЧСС (вечер)
01. . 20				
02. . 20				
03. . 20				
04. . 20				
05. . 20				
06. . 20				
07. . 20				
08. . 20				
09. . 20				
10. . 20				
11. . 20				
12. . 20				
13. . 20				
14. . 20				
15. . 20				
16. . 20				
17. . 20				
18. . 20				
19. . 20				
20. . 20				
21. . 20				
22. . 20				
23. . 20				
24. . 20				
25. . 20				
26. . 20				
27. . 20				
28. . 20				
29. . 20				
30. . 20				
31. . 20				



Министерство здравоохранения Астраханской области
 ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
 414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
 Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
 e-mail: kcvlmp_77@mail.ru
 Сайт: medprof-30.ru

