

ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

7 дней наблюдения • утром и вечером • по два измерения

Allmed.pro

Справочник лекарственных препаратов

Данные пациента

Фамилия и имя

Дата рождения / возраст

Период наблюдения с _____ по _____

Лечащий врач

Целевое давление* _____ / _____ мм рт. ст.

Рука для измерения ☐ левая ☐ правая

Постоянно принимаемые препараты

Название препарата	Дозировка	Время приёма

* Целевые показатели индивидуальны. Уточните их у врача. Не изменяйте дозировку препаратов самостоятельно.

Назначение дневника: записывайте все результаты измерений и возьмите заполненный дневник на приём. Это помогает врачу оценить давление вне медицинского кабинета.

Как правильно измерять давление

1	Подготовьтесь За 30 минут не курите, не употребляйте кофеин и не выполняйте интенсивную физическую нагрузку. По возможности опорожните мочевой пузырь.
2	Отдохните Спокойно посидите не менее 5 минут. Во время измерения не разговаривайте и не двигайтесь.
3	Сядьте правильно Спина опирается на спинку стула, стопы стоят на полу, ноги не скрещены. Манжета надета на голую руку.
4	Положите руку Рука расслаблена и поддерживается на уровне сердца. Используйте манжету подходящего размера.
5	Сделайте два измерения Измерьте давление два раза с интервалом около 1 минуты и запишите оба результата.
6	Соблюдайте режим Измеряйте утром и вечером примерно в одно и то же время в течение 7 дней, если врач не назначил другую схему.

Важно: если прибор показывает более 180/120 мм рт. ст., повторите измерение через 1 минуту. При боли в груди, одышке, слабости или онемении, нарушении речи или зрения требуется неотложная медицинская помощь.

Как записывать результат

Пример	Что означает
128 / 78	128 — систолическое («верхнее»), 78 — диастолическое («нижнее») давление, мм рт. ст.
Пульс 72	Частота сердечных сокращений в минуту.
Самочувствие	Кратко отметьте симптомы, стресс, плохой сон, пропуск или изменение времени приёма лекарства.

Дневник предназначен для наблюдения и не заменяет диагностику, консультацию врача или назначенное лечение.

Таблица измерений за 7 дней

Записывайте два измерения утром и два вечером. АД — артериальное давление, мм рт. ст.

День	Время	АД №1	Пульс	АД №2	Пульс	Лекарства / самочувствие
1	утро					
1	вечер					
2	утро					
2	вечер					
3	утро					
3	вечер					
4	утро					
4	вечер					
5	утро					
5	вечер					
6	утро					
6	вечер					
7	утро					
7	вечер					

Итоги наблюдения		
Среднее утреннее АД	_____ / _____	мм рт. ст.
Среднее вечернее АД	_____ / _____	мм рт. ст.
Минимальное АД	_____ / _____	мм рт. ст.
Максимальное АД	_____ / _____	мм рт. ст.

Заметки и вопросы врачу

Дата визита: _____ Подпись врача / комментарий: _____