Наблюдение за показателями артериального давления

Обсудите со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP) график измерения артериального давления (АД), который поможет поддерживать ваше здоровье. Воспользуйтесь столбцом «Инструкции для моих показателей АД» в таблице ниже, чтобы записать инструкции для различных показателей. Каждый раз при измерении артериального давления в соответствии с установленным графиком **снимайте показатели 3 раза с перерывами через 1–3 минуты.** Используйте минимальный показатель артериального давления, чтобы по таблице ниже определить, что делать далее, **или следуйте инструкциям, выданным вашим PCP**.

В дневнике самоконтроля за артериальным давлением (на следующей странице) записывайте показатели трех измерений каждый раз, когда меряете давление.

Систолическое (верхняя ифра)		Диастолическое (нижняя ифра)	Что делать	Последующие действия	Инструкции для моих показателей АД
Ниже 90	**или**	Ниже 60	Не принимайте лекарство от давления.	Позвоните сегодня своему PCP.	
90–139	и	60–89	Примите лекарства в соответствии с предписаниями врача.	Продолжайте проверять АД каждую неделю.	
140–179	**или**	90–110	Если вы еще не принимали лекарства от давления, примите сейчас. Через 1 час снова измерьте АД.	Измерьте АД сегодня еще раз позднее. Ежедневно измеряйте АД.	
180–199	и (или)	Выше 110	Если вы еще не принимали лекарства от давления, примите сейчас. Через 1 час снова измерьте АД.	Если АД не снижается по прошествии 1 часа после приема лекарств от АД, позвоните на сестринскую консультативную линию или своему PCP.	
200	и (или)	Выше 120	Звоните на сестринскую консультативную линию или своему PCP.		

Если у вас закружилась голова, появилась слабость, изменилось зрительное восприятие или вы почувствовали себя плохо, незамедлительно звоните на сестринскую консультативную линию или своему PCP.

Сестринская консультативная линия принимает звонки по номеру (866) 778-8873 круглосуточно, 7 дней в неделю. Для того чтобы подробнее узнать о том, как управлять своим артериальным давлением, посетите Портал для участников программы по адресу member.partnershiphp.org

PARTNERSHIP HEALTHPLAN of CALIFORNIA A Public Agency

Дневник самоконтроля за артериальным давлением

Измеряйте АД в соответствии с графиком, составленным вашим PCP. В каждом случае необходимо измерять показатели АД 3 раза с перерывом в 1–3 минуты. Используйте минимальный показатель артериального

Дата	**Измерьте АД 3 раза** (с перерывом в 3 минуты между измерениями)	**Время**	**Систолическое** (верхняя цифра)	**Диастолическое** (нижняя цифра)	**Пульс**	**Как я себя чувствую?**
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					

Дневник самоконтроля за артериальным давлением

Измеряйте АД в соответствии с графиком, составленным вашим PCP. В каждом случае необходимо измерять показатели АД 3 раза с перерывом в 1–3 минуты. Используйте минимальный показатель артериального

Дата	**Измерьте АД 3 раза** (с перерывом в 3 минуты между измерениями)	**Время**	**Систолическое** (верхняя цифра)	**Диастолическое** (нижняя цифра)	**Пульс**	**Как я себя чувствую?**
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					
	АД 1					
	АД 2					
	АД 3					