

Ф. И. О _____

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

Blank area for doctor's recommendations.

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Рекомендации по проведению измерений



Выполняйте измерения **утром**, после пробуждения и утреннего туалета, и **вечером, с 21:00 до 22:00**¹



В комфортной обстановке **после 5 минут отдыха** или **через 30 минут** после физической или эмоциональной нагрузки¹



Не раньше чем через час после выпитой чашки чая/кофе или **через 30 минут** после выкуренной сигареты¹



Выполняйте **2-3 измерения** с интервалом не менее минуты и **фиксируйте средний результат**¹

Дата	Уровень артериального давления			Пuls	Комментарии по самочувствию
	Утро	День	Вечер		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		
__.	/	/	/		

1. Клинические рекомендации «Диагностика и лечение артериальной гипертонии». Рабочая группа по подготовке текста: Чазова И.Е., Ощепкова Е.В., Жернакова Ю.В. Кардиологический вестник. 2015; (1): 3–30.

Дата	Уровень артериального давления			Пульс	Комментарии по самочувствию
	Утро	День	Вечер		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		
__-__-__	/	/	/		

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ*



ВЕС

- Снижение веса, если индекс массы тела более **25 кг/м²**, и/или окружность талии **более 80 см у женщин и 94 см у мужчин**.



ДВИЖЕНИЕ

- Здоровым людям необходимо заниматься аэробной умеренной физической активностью не менее 150 мин. в неделю (**30 минут в день, 5 дней в неделю**) или интенсивной физической активностью не менее 75 мин. в неделю (**15 минут в день, 5 дней в неделю**) или их комбинацией.



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- **Потребление** поваренной соли **менее 5 г в день**.
- **Резкое ограничение** потребления легкоусвояемых **углеводов и сахаров**.
- **Достаточное потребление** белковых продуктов.
- **Периодическая замена** красного мяса на белое мясо или бобовые.
- **Потребление рыбы 2 раза в неделю**, причем один раз – рыбы жирных сортов.
- **Потребление** большого количества **овощей (кроме картофеля) и фруктов**.
- **Ограничение** потребления жира.

* Адаптировано из: «Кардиоваскулярная профилактика 2017». Национальное общество профилактической кардиологии. Бойцов С.А., Погосова Н.В., 2017.