

Дневник самоконтроля давления и пульса

Следите, чтобы быть здоровым

Фамилия Имя

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

Введение

Мы существуем благодаря правильной работе нашей сердечно-сосудистой системы. Именно она доставляет кислород и питание к каждому органу.

Поэтому если сердце или сосуды дают сбой — страдают все органы нашего организма. В первую очередь — мозг и сердце. Им начинает угрожать инфаркт или инсульт — опасные заболевания, которые приводят к инвалидности и смерти.

17 **Миллионов**

Человек в год умирают
из-за инсультов
или инфарктов

Что такое инсульт

Инсульт происходит, когда в головном мозге нарушается кровообращение. Сосуды закупориваются или разрываются, а участки мозга перестают получать кислород и повреждаются или погибают.

Что такое инфаркт

При инфаркте закупориваются или разрываются сосуды сердца, и его ткани погибают от недостатка кислорода.

Как предотвратить

Инсульт и инфаркт — болезни системы кровообращения. Их можно предотвратить — для этого нужно контролировать факторы риска, которые приводят к этим заболеваниям.

Причины развития инсультов и инфарктов

Неправильный образ жизни

Повышенное давление

Атеросклероз

Мерцательная аритмия

Неправильный образ жизни

Основная причина заболеваний сердца и сосудов — неправильный образ жизни. Важно изменить свои повседневные привычки, чтобы предотвратить болезнь.

Простые способы избежать инсульта и инфаркта

1

Бросайте курить

Никотин, смолы и продукты горения, которые вы вдыхаете при курении, дальше попадают в кровь. Травмируются внутренние стенки сосудов, сердечная мышца работает в условиях недостатка кислорода, повышается артериальное давление, снижается рабочий объем легких. Это делает курение одним из главных факторов риска. Отказ от курения резко снижает вероятность инфаркта или инсульта.

2

Не пейте алкоголь

Алкоголь меняет обмен веществ и повышает артериальное давление, а кроме того, приводит к психологическим проблемам и депрессии. Безопасных доз спиртного не существует.

3 Больше двигайтесь

Вашему организму необходима физическая нагрузка — она регулирует обмен веществ, тренирует сердечную мышцу и сосуды. Не обязательно быть спортсменом, но вам нужно тратить не меньше 30 минут в день на физическую активность. Считайте свои шаги, попробуйте отказаться от автомобиля или подниматься на свой этаж по лестнице.

4 Питайтесь правильно

Вам нужно есть много овощей и фруктов, и их нужно есть ежедневно. Заведите за правило съедать каждый день яблоко или морковку. Постарайтесь уменьшить в вашем рационе жареное, жирное и соленое. И внимательно читайте состав на упаковках уже готовых продуктов — сделайте выбор в пользу нежирного и несоленого.

5 Не солите еду

Соль — одна из главных причин повышенного артериального давления, которое в свою очередь приводит к заболеваниям сердца и сосудов. В день можно потреблять не больше 5 грамм соли, и поверьте, во многих продуктах из магазина она уже есть — хлеб, сыр, колбаса, овощи уже содержат достаточное количество соли.

6 Научитесь справляться со стрессом

Стресс — здоровая реакция организма. Но постоянный стресс — уже не очень здорово. Учитесь управлять стрессом — медитируйте, гуляйте, занимайтесь спортом, уделяйте время своим хобби и увлечениям. Не бойтесь обращаться за помощью к психологам и психотерапевтам.

80 %

Преждевременных
инфарктов
и инсультов может
быть предотвращено *

Повышенное давление

С возрастом давление обычно начинает расти — и это не нормально. Повышенное давление — распространенное заболевание, и оно часто протекает без симптомов. Люди просто не знают о нем. Очень важно знать свое артериальное давление и с помощью изменений образа жизни и лекарственной терапии контролировать его целевые значения.

Повышенное давление является причиной большинства инсультов и инфарктов

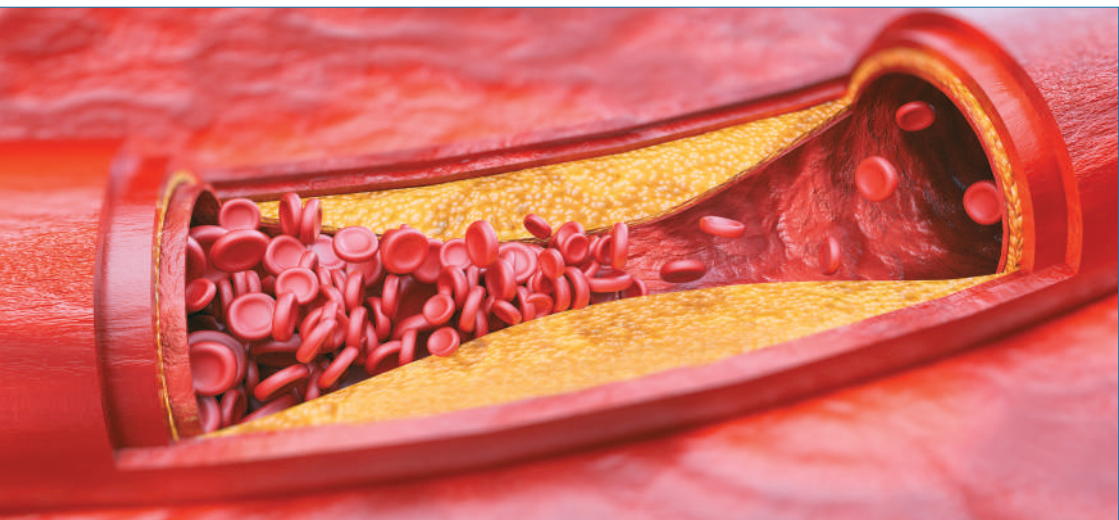
Купите тонометр, регулярно измеряйте давление и записывайте показатели. Это можно делать в этом дневнике (стр.18). Если ваш врач выписал вам лекарства для контроля давления — принимайте их постоянно, даже если давление вернулось к нормальным показателям.

120/80

Если давление
поднимается выше
120/80 мм рт. ст.
его надо снижать *

Атеросклероз

При атеросклерозе на внутренних стенках артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов и бляшек. Просветы артерий сужаются, затрудняя кровотоки. Со временем бляшка может оторваться и закупорить сосуд.



Если это произойдет в сосуде сердца — случится инфаркт и часть сердечной мышцы умрет. Если в мозге — инсульт и будет поражена часть мозга.

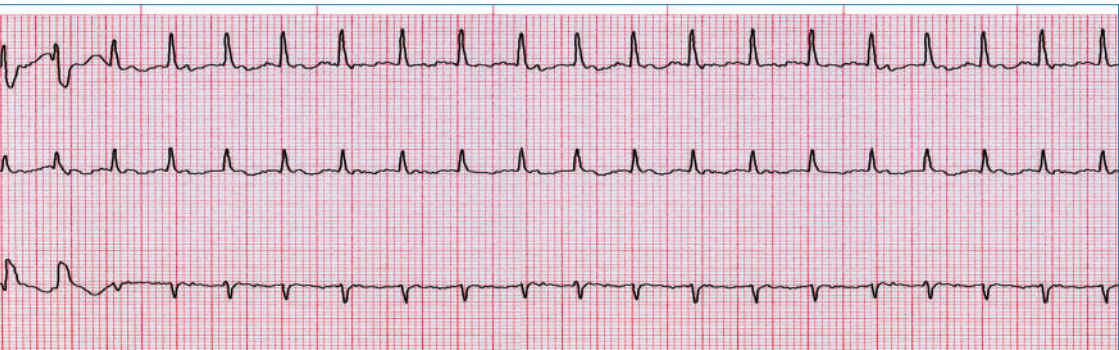
Причина развития атеросклероза — повышение уровня холестерина и глюкозы в крови. Неправильный обмен веществ может быть следствием диабета, ожирения, наследственности или неправильного питания.

У диабетиков риск развития инсультов и инфарктов в 5 раз выше

Следите за уровнем глюкозы и холестерина. Если у вас выявлен атеросклероз, узнайте у своего врача, как держать болезнь под контролем.

Мерцательная аритмия

Наше сердце состоит из четырех отделов — левый и правый желудочки, левое и правое предсердие. Правильная работа сердца — это последовательное сокращение, сначала предсердий, затем желудочков.



ЭКГ пациента с мерцательной аритмией

При мерцательной аритмии предсердия работают быстро и нерегулярно, по-другому эта болезнь называется фибрилляцией предсердий. Из-за этого в левом предсердии образуются тромбы. Они могут оторваться, закупорить сосуды головного мозга и вызвать инсульт. Иногда люди сами чувствуют учащенное и неритмичное сердцебиение. В таких случаях нужно обязательно обратиться к врачу, который может назначить как медикаментозное лечение, так и малоинвазивное хирургическое вмешательство — радиочастотную абляцию.

Риск смерти от инсульта при фибриляции предсердий в 2 раза выше

Инсульт при фибрилляции предсердий может повториться с большей вероятностью и приводит к более выраженной инвалидизации

Дневник самоконтроля

Как измерить давление

Как измерить пульс

Таблица для внесения данных

Как измерить давление



- 1** Найдите удобное место со столом и стулом, где вас никто не будет беспокоить.
- 2** Сядьте на стул, откиньтесь на спинку и отдохните не менее 5 минут. Ноги должны быть расслабленными и нескрещенными.
- 3** Освободите руку для измерений от одежды — закатайте рукав, а лучше полностью снимите одежду с руки и плеча.

- 4** Положите руку на стол перед собой.
- 5** Наденьте манжету тонометра на плечо — она должна располагаться на уровне сердца.
- 6** Замерьте давление три раза и запишите результаты.
- 7** Делайте паузу в 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты до начала нового изменения. Если у вас диабет или атеросклероз, делайте интервалы по 10-15 минут

Как измерить пульс

Автоматические и полуавтоматические тонометры показывают частоту пульса, но не его ритмичность. Для отслеживания обоих показателей подходит пальпаторный метод, то есть с помощью пальцев.

Если ваш тонометр не измеряет пульс, вы можете сделать это сами. Вам понадобятся часы с секундной стрелкой или секундомер. Найдите крупную артерию — на шее или запястье. Плотно прижмите к артерии безымянный и указательный пальцы, чтобы почувствовать пульс.

Лучевая артерия расположена между костью и сухожилием.



Лучевая артерия

Сонная артерия - между горлом и большой мышцей на шее.



Сонная артерия

Считайте удары в течение минуты. Обратите внимание на ритмичность пульса. В норме промежутки времени между ударами должны быть одинаковыми. Если это не так, сделайте пометку в таблице.

Таблица для внесения данных

Измеряйте давление утром и вечером в одно и то же время.

После физической активности, курения, приема пищи, употребления чая или кофе должно пройти 30 минут.

Одежда должна быть свободной.

Окружающая обстановка тихой и спокойной

В комнате должно быть тепло (около 21 С), низкая температура воздуха может вызвать повышение давления.

Дата начала ведения дневника _____

Индекс массы тела

Вес (кг) =

Рост (м)²

Пример: вес=72кг, рост=171, ИМТ=72:(1,71 * 1,71)=24,6

Если ИМТ более 25, примите меры по снижению веса.

Результаты анализов

Показатели	Дата	Норма	Данные
Уровень глюкозы		4,1–5,9 ммоль/л*	
Общий холестерин		3,1–5 ммоль/л	
Триглицериды		0,14–1,82 ммоль/л	
Холестерин липопротеина высокой плотности (холестерола-ЛПВП)		0,7–1,73 муж. ммоль/л 0,86–2,28 жен. ммоль/л	
Холестерин липопротеина низкой плотности (холестерола-ЛПНП)		2,25–4,82 муж. ммоль/л 1,92–4,51 жен. ммоль/л	

*Общая норма у взрослых 4,1–5,9 ммоль/л, у детей от одного месяца до 14 лет — 3,3–5,6 ммоль/л. У пожилых лиц (от 60 лет) и женщин в период беременности показатели могут несколько повышаться и достигать 4,6–6,7 ммоль/л.

Установленные диагнозы

- Гипертония
- Инсульт
- Атеросклероз
- Инфаркт
- Астма
- Транзиторные ишемические атаки
- Мерцательная аритмия
- Сахарный диабет

Таблица давления и пульса

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса	
				Да	Нет
01	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
02	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет

Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса	
				Да	Нет
03	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
04	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет

Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса		
				Да	Нет	
05	УТРО	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	06	УТРО	_____	_____	Да	Нет
			_____	_____	Да	Нет
ВЕЧЕР		_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	

Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса		
07	УТРО	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	08	УТРО	_____	_____	Да	Нет
			_____	_____	Да	Нет
ВЕЧЕР		_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	

Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса		
09	УТРО	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	
	10	УТРО	_____	_____	Да	Нет
			_____	_____	Да	Нет
ВЕЧЕР		_____	_____	Да	Нет	
		_____	_____	Да	Нет	

Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса	
11	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
12	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет

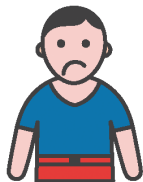
Самочувствие

День	Время	АД	Пульс	Ритмичность пульса	
				Да	Нет
13	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
14	УТРО	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
	ВЕЧЕР	_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет
		_____	_____	Да	Нет

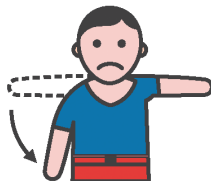
Самочувствие

Запомните СИМПТОМЫ инсульта

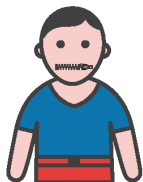
Простой тест, который
поможет распознать инсульт,
чтобы вовремя вызвать
скорую помощь



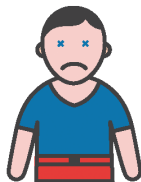
Внезапное онемение губы
или половины лица,
«перекос лица».
Улыбка становится «кривой».



Внезапная онемение в руке
или ноге. Не может поднять обе
руки. Одна рука ослабла.



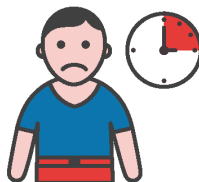
Внезапное нарушение речи.
Не может произнести своё имя.



«Мушки» перед глазами,
временная потеря зрения.



Внезапная потеря равновесия
и координации. Головокружение.



У врачей есть только 4,5 часа,
чтобы спасти жизнь больного.

При первых подозрениях на инсульт вызывайте скорую помощь!

У врачей есть только 4-5 часов,
чтобы спасти жизнь больного

Пока скорая помощь в пути:

Уложите больного на горизонтальную
поверхность

Обеспечьте приток свежего воздуха

Фонд ОРБИ — первый в России фонд, занимающийся проблематикой инсульта. Вы можете поддержать работу фонда следующим образом:

1. SMS-пожертвование на номер 3443 со словом ОРБИ и суммой платежа, например: ОРБИ 300.
2. Сделать пожертвование на сайте orbifond.ru

Если у вас остались вопросы или нужна помощь, звоните на горячую линию помощи людям после инсульта.
Спасибо, что заботитесь о своем здоровье.

8 800 707 52 29

orbifond.ru