МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ул.Пушкина, 85

(пересечение ул.Пушкина и ул.Попова)

236-44-31

WWW.BUDZDOROVPERM.RU

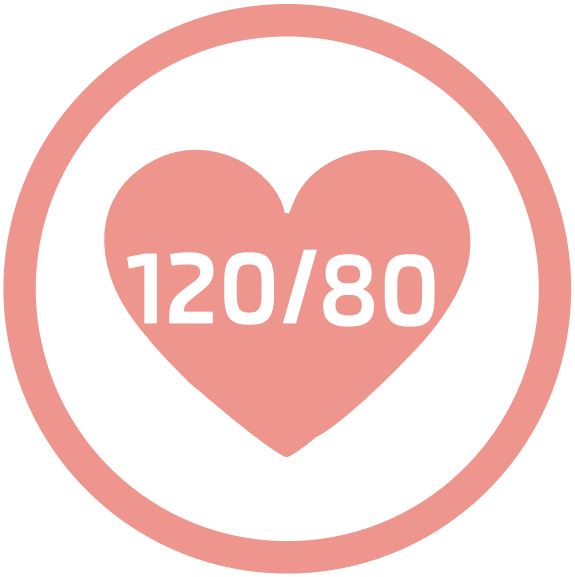
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

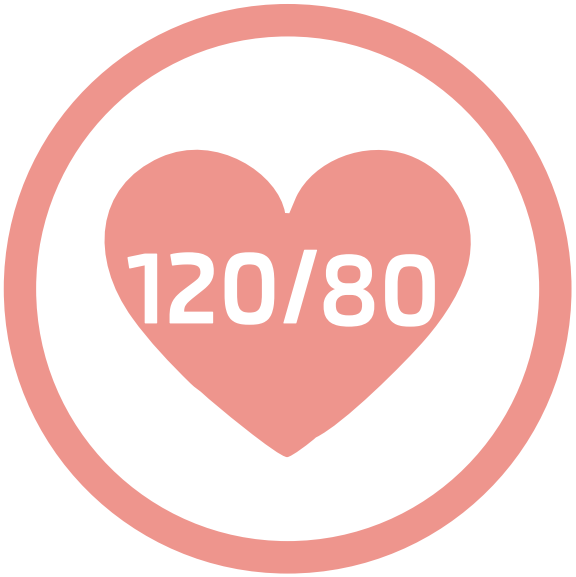
Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

БЕРЕГИ ЖИЗНЬ, ИЗМЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ!

WWW.BUDZDOROVPERM.RU


120/80


120/80

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

имя

отчество

фамилия

дата рождения

контактный телефон

поликлиника по месту прикрепления полиса ОМС

ПАРАМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Показатели	Норма	1 посещение дата _____	2 посещение дата _____	3 посещение дата _____
Рост				
Вес				
Окружность талии (см)	У женщин: < 80 У мужчин: < 94			
Индекс массы тела	18,5-24,9			
Артериальное давление (мм.рт.ст)	120/80			
Частота сердечных сокращений (уд. в мин.)	60-90			
Глюкоза (ммоль/л)	Менее 6,0			
Холестерин (ммоль/л)	Менее 5,1			
Кардиориск SCORE				

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ВАЖНО

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ	ДАТА
Диспансеризация взрослого населения	
Визит в Центр здоровья	

МОИ ТАБЛЕТКИ

Наименование препарата	Доза	Кратность приема

Центр Общественного Здоровья
в Медицинской профилактике Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ВАЖНАЯ ДЛЯ МЕНЯ ИНФОРМАЦИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
- НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА
- ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ у мужчин <94 см, у женщин <80 см
- ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ
- ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ
- СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ
- ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

ДИЕТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АД И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

ДИЕТА ПРЕДПОЛАГАЕТ 5 ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ:

ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

60% углеводы (крупы, хлеб, бобовые, макароны, овощи, зелень, несладкие фрукты)

30% жиры (оливковое масло, орехи, авокадо, сыр, рыба, сметана, сливочное масло)

10% белки (рыба, морепродукты, яйца, твердый и мягкий сыр, мясо птица).

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья
в Медицинской профилактике Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Проводите измерение, сидя в удобной позе, опираясь на спинку кресла, рука, на которой проводится измерение, должна лежать на столе.
- Мышцы руки должны быть расслаблены.
- Одежда не должна сдавливать руку.
- Манжета тонометра накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
- Артериальное давление измеряется в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха. В случае, если процедуре измерения предшествовали физические или эмоциональные нагрузки, увеличьте период отдыха перед измерением до 15 минут.
- Во время измерения нельзя разговаривать или двигаться.
- Размер манжеты должен соответствовать размеру руки.

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ
— это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (АД)

(систолическое или «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое или «нижнее» АД — более 100 мм рт. ст.).

СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

— головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове;
— мелькание «мушек», пелена или сетка перед глазами;
— тошнота, чувства разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
— одышка, слабость, постоянные монотонные ноющие боли/дискомфорт в области сердца, иногда появление или нарастание пастозности / отечности кожи лица, рук, ног.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. Необходимо убрать яркий свет, обеспечить покой и доступ свежего воздуха.

2. Измерить артериальное давление и если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт. ст., надо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт. ст. — срочно вызвать скорую помощь.

3. До прибытия скорой медицинской помощи необходимо усадить человека в кресло с подлокотниками и сделать ему горячую ножную ванну. Внимание! Человеку с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения.

4. Через 40–60 мин после приема лекарства, рекомендованного врачом, повторно измерить давление, и если его уровень не снизился на 20–30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось, срочно вызвать скорую помощь.

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

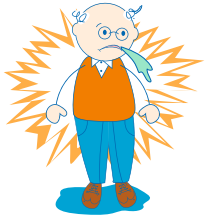
ВНИМАНИЕ! ИНФАРКТ МИОКАРДА

СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

ИНТЕНСИВНЫЕ СЖИМАЮЩИЕ БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ, ОТДАЮЩИЕ В ЛЕВУЮ РУКУ, ПЛЕЧО, ПОД ЛЕВУЮ ЛОПАТКУ, НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ

БОЛИ НАРАСТАЮТ ВОЛНООБРАЗНО, НЕРИТМИЧНО, ПРОДОЛЖАЮТСЯ БОЛЕЕ 10-20 МИНУТ И ПОВТОРЯЮТСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ, ЖЖЕНИЯ, ДАВЛЕНИЯ ЗА ГРУДИНОЙ, БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА



БОЛИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ РЕЗКОЙ СЛАБОСТЬЮ, ЧУВСТВОМ СТРАХА, УЧАЩЕНИЕМ ПУЛЬСА, ХОЛОДНЫМ ЛИПКИМ ПОТОМ, ТОШНОТОЙ И ИНОГДА РВОТОЙ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ РАБОТУ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ

ПРИМИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ» ИЛИ «ЛЕЖА», ПРИПОДНЯВ ИЗГОЛОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СПОКОЙНЫХ ВДОХОВ

РАССТЕГНИТЕ ВОРОТ РУБАШКИ, ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОСТУП ВОЗДУХА

РАЗЖУЙТЕ 1 ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА И РАЗБРЫЗГАЙТЕ 1 ДОЗУ СПРЕЯ НИТРОГЛИЦЕРИНА

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

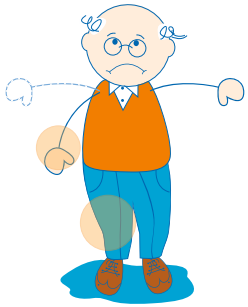
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03

Центр Общественного Здоровья
в Медицинской профилактике
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

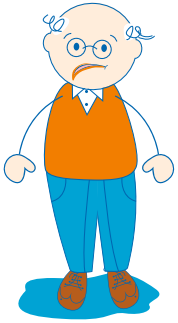
ВНИМАНИЕ!

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

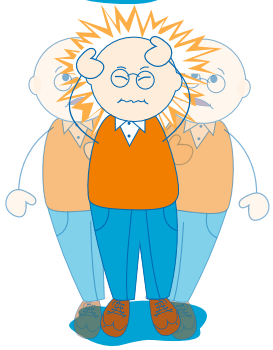


ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ДВЕ РУКИ/ ОСЛАБЛА РУКА И НОГА С ОДНОЙ СТОРОНЫ

ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ, УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



У ЧЕЛОВЕКА РЕЗКО ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА, ШАТАЕТ ПРИ ХОДЬБЕ, ДВОИТСЯ В ГЛАЗАХ

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03

У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 3 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья
в Медицинской профилактике
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

(220 — возраст) x 60% =

минимальная частота пульса при кардиотренировке

(220 — возраст) x 80% =

максимальная частота пульса при кардиотренировке

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы

Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

3 минуты
Снижается кровяное давление

5-10 минут
Улучшается творческое мышление

30 минут
после еды
Помогает снизить вес
(в зависимости от скорости ходьбы)

90 минут
на свежем воздухе
Снижается количество
депрессивных мыслей

5 минут
на свежем воздухе
Повышается настроение

15 минут
после еды
Снижается уровень сахара в крови

40 минут
Снижается риск развития ишемической
болезни сердца у пожилых

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, измене-ние образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	

ДНЕВНИК ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дата	Утро		Вечер		Комментарий
	АД	Пульс	АД	Пульс	