

# ДНЕВНИК

## Здоровья

Жителя \_\_\_\_\_ района  
\_\_\_\_\_ города

(прикреплен к поликлинике № \_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(фамилия имя отчество)

На 20\_\_ / \_\_ год  
для садоводов-любителей

---

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАПОЛНЯТЬ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ?

Дневник поможет Вашему врачу оценить динамику заболевания и понять насколько эффективно проходит лечение. Обязательно берите его с собой на очередной прием к врачу.

Положите дневник на видное место, чтобы не забывать его заполнять каждый день.

## ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕОБХОДИМО

- 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



---

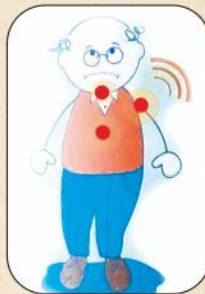
## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 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 2см 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.



## ВНИМАНИЕ! ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

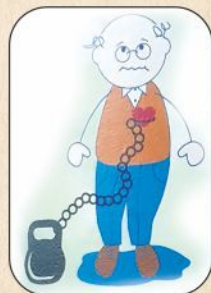
### Симптомы острого инфаркта миокарда:



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

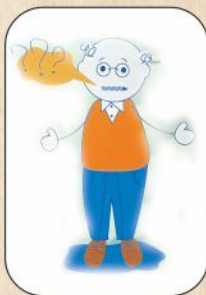


РАЗЖУЙТЕ  
1 ТАБЛЕТКУ  
АСПИРИНА  
И РАЗБРЫЗГАЙТЕ  
1 ДОЗУ СПРЕЯ  
НИТРОГЛИЦЕРИНА

## ВНИМАНИЕ! ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



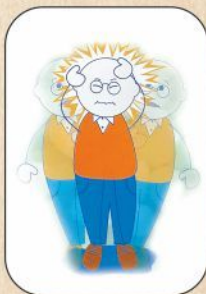
ЧЕЛОВЕК НЕ  
МОЖЕТ  
ПОДНЯТЬ ДВЕ  
РУКИ/ОСЛАБЛА  
РУКА И НОГА С  
ОДНОЙ  
СТОРОНЫ



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

**У врачей есть только 3 часа,  
чтобы спасти жизнь  
и здоровье человека!**

**СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ  
СКОРЮЮ ПОМОЩЬ!**  
с мобильного телефона **103**,  
с городского телефона **03**



---

## **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ**

**– это резкое повышение артериального давления (АД)**

Если Ваше АД >160 мм рт.ст., необходимо:

*(лекарства, действия, заполняется вместе с лечащим врачом)*

Если Ваше АД >170 мм рт.ст., незамедлительно:

*(лекарства, действия, заполняется вместе с лечащим врачом)*

Если АД не снизилось в течение 15 минут после приема препарата – вызовите Скорую помощь по номерам:

**с мобильного телефона 103,  
с городского телефона 03**

Во время гипертонического криза могут наблюдаться:

- сильная головная боль;
- нарушение зрения (вплоть до частичного выпадения полей зрения);
- тошнота, иногда рвота;
- покраснение кожных покровов и слизистых оболочек лица;
- иногда сжимающие боли за грудиной;
- одышка;
- иногда судороги.

### **ВАЖНО!**

Если у вас появились указанные признаки, либо вы оказались рядом с человеком, у которого налицо признаки гипертонического криза, немедленно вызывайте «скорую помощь». До приезда врачей больной должен принять положение сидя-полусидя с опорой для спины.

Важно постараться успокоить больного и восстановить его дыхание. Попросите его сделать глубокий вдох, задержать его, а затем медленно выдохнуть. Такое «упражнение» нужно повторить несколько раз, после чего постараться максимально расслабиться, избегать активных движений, дышать неглубоко.

До приезда врача также следует принять свой обычный гипотензивный препарат. Но ни в коем случае не в повышенной дозе. При гипертоническом кризе нельзя снижать давление резко – это может быть опасно для жизни!

---

# ПИТАНИЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

5 ежедневных приемов пищи:



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин

## Основные правила питания:

**60%** - углеводы (крупы, хлеб, бобовые, макароны, овощи, зелень, не сладкие фрукты)

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

**10%** - белки (рыба, морепродукты, яйца, твердый и мягкий сыр, мясо птицы)

**1 раз в неделю** – красное мясо, сладости

**3-4 раза в неделю** – белое мясо, сыр, яйца, йогурт, сметана

**4-5 раз в неделю** – морепродукты, рыба

**Ежедневно:** фрукты, овощи, ягоды, злаки, хлеб, макароны, оливковое масло, бобы, орехи, семечки, травы, специи

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Занимайтесь физическими упражнениями умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.

2. Увеличивайте физическую нагрузку постепенно.

3. Выполняйте упражнения на равновесие не реже трех раз в неделю. Это важно для предотвращения падений.

4. Выполняйте силовые упражнения два раза в неделю. Это важно для профилактики остеопороза и переломов.

## Структура спортивных занятий

1.1. Разминка. 5-10 минут. Это могут быть лёгкие потягивания, гимнастические упражнения или физические упражнения низкой интенсивности, например, ходьба. Благодаря разминке скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы подготавливаются к большей физической нагрузке.

1.2. Активная фаза. Длится от 10 минут до часа.

1.3. Фаза «остывания». 5-10 минут. Используют такие же упражнения, как и при разминке. Эта фаза необходима, потому что при резком прерывании занятий может произойти снижение давления.







## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

## МОИ ТАБЛЕТКИ

Наименование препарата	Доза	Кратность приема

Единый контакт-центр здравоохранения Севастополя:  
8 (800) 5-800-800 - с мобильных телефонов  
0 (800) 5-800-800 - с городских телефонов  
Ежедневно с 8:00 до 17:00. Звонок бесплатный.

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ**  
с мобильного телефона **103**  
с городского телефона **03**



sevmed.ru – информационный ресурс о здоровом образе жизни