



Университет
за пациенти

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Попълването на този дневник е важно,
за да се оцени ефективността на терапията Ви.

Измервайте ежедневно кръвното си налягане
и нанасяйте стойностите в дневника.



ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моята настояща терапия е

Лекарство

Доза

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Моята настояща терапия е

Лекарство

Доза

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс



Моето кръвно налягане

Дата	Час	Горна граница	Долна граница	Пулс

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Дата	Общ холестерол	LDL-холестерол	HDL-холестерол	Три-глицериди



Дата	Общ холестерол	LDL-холестерол	HDL-холестерол	Три-глицериди

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА

Дата	Общ холестерол	LDL-холестерол	HDL-холестерол	Три-глицериди



Дата	Общ холестерол	LDL-холестерол	HDL-холестерол	Три-глицериди

1. Какво представлява високото кръвно налягане и опасно ли е то?

Високото кръвно налягане (известно като артериална хипертония) е най-често срещаното сърдечносъдово заболяване, което може да доведе до животозастрашаващи състояния като инфаркт, инсулт и др. То представлява налягането на кръвта спрямо стената на кръвоносния съд, през който тече и се определя в милиметри живачен стълб (mm Hg).

Подобно на въздуха в гума, кръвта изпълва артериите до определено ниво. Също както прекалено многото въздух може да спука гумата или да я увреди, така и високото кръвно налягане може да увреди иначе здравите артерии, както и самото сърце на човека.

2. Ако имате високо кръвно налягане, какви въпроси трябва да зададете на Вашия лекар?

- Какво е кръвното ми налягане в цифри?
- Какво е целевото кръвно налягане?
- Кръвното ми налягане под контрол ли е?
- Систолното ми налягане високо ли е (ако е над 140 mm Hg)?
- Как се казва лекарството ми за кръвно налягане?
- Какви са възможните странични ефекти на лечението ми? (Уверете се, че лекарят Ви знае за Вашите алергии)



и всички други лекарства, които взимате, включително и тези, които се взимат без рецепта, витамини и хранителни добавки)

- По кое време на деня да си измервам кръвното налягане?
- По време на хранене ли да приемам предписаните ми лекарства?
- Има ли храни, напитки или хранителни добавки, които трябва да избягвам, докато вземам лекарството?
- Какво да направя, ако забравя да си изпия лекарството в определеното време? Да го изпия ли в момента, в който се сетя или да изчакам, докато дойде време за следващата доза?

3. Допълнителни въпроси

- Какво е здравословното тегло за мен?
- Има ли диета, с която да отслабна (ако се налага) и да намаля кръвното си налягане?
- Можете ли да ми препоръчате хранителен режим, който да следвам, за да намаля кръвното си налягане (ако не се налага да свалям килограми)?
- Безопасно ли е да започна ежедневни физически упражнения?

4. Как да измервате кръвното си налягане?

- Преди измерването си починете и се отпуснете в продължение на 5 минути, без да насочвате вниманието си към нещо друго (например да гледате телевизия).
- НЕ измервайте кръвното си налягане, ако не сте спокойни, студено Ви е, стресирани сте или изпитвате болка.
- Изчакайте поне два часа след по-сериозно хранене или половин час след като сте пили кафе или сте пушили. Преди да отчетете налягането, облекчете пикочния мехур или дебелилото си черво, ако не се чувствате комфортно.
- Поставете маншета направо върху голата мишница.
- Седнете на стол с облегалка, за да можете да се облегнете, и до маса, за да опрете ръката си.
- Поставете възглавничка или кърпа под лакътя, така че маншетът да бъде на нивото на сърцето.
- Дръжте стъпалата си опрени на пода и НЕ кръстосвайте краката си.
- Стойностите на кръвното налягане, отчетени в домашна среда, следва да се основават на двукратно измерване – сутрин и вечер.
- Веднага запишете стойностите на измереното кръвно налягане.
- Не следва да се вземат предвид единични стойности или измереното въкщи кръвно налягане от първия ден.



5. Колко време трябва да приемам лекарствата си за кръвно налягане?

Артериалната хипертония е хронично заболяване. За да сведем до минимум риска от бъдещ сърдечносъдов инцидент, е необходимо да се съчетават здравословен начин на живот и постоянно медикаментозно лечение. Схемата и продължителността на прием на медикаментите за високо кръвно налягане и висок холестерол трябва да бъдат контролирани от лекуващия Ви специалист. Само той може да променя назначената схема.

6. Ако стойностите на кръвното ми налягане се нормализират (под 130/80 mmHg), да продължи ли терапията си?

Категорично ДА. Прекъсването на лекарствената терапия може да провокира внезапен сърдечносъдов инцидент (инфаркт и инсулт).

7. Колко време да приемам лекарствата си за холестерол?

За да се сведе до минимум рискът от бъдещ сърдечносъдов инцидент, е необходимо нивата на общия холестерол да бъдат под 4,5 mmol/l, а за LDL-холестерола – под 1,8 mmol/l. Това може да се постигне при съчетаване на здравословен начин на живот и постоянно лекарствено лечение.

8. Ако стойностите на холестерола ми се нормализират (Общ холестерол < 4,5 mmol/l и LDL < 1,8 mmol/l), мога ли да прекъсна терапията си?

Категорично НЕ. Важно е да знаете, че постигането на посочените стойности на холестерола, а именно:

- Общ холестерол < 4,5 mmol/l
- LDL-холестерол < 1,8 mmol/l
- HDL-холестерол > 1,0 mmol/l при мъжете
> 1,2 mmol/l при жените

и тяхното поддържане в тези граници могат да намалят риска от бъдещ сърдечносъдов инцидент.

9. При какви условия мога да спра или да променя назначената ми терапия?

Назначената от специалист терапия може да бъде променена само и единствено от този или друг специалист, по негова преценка, на база на конкретни резултати от проведеното лечение.

Важно е да не спирате или променяте самоинициативно приема или дозата на предписаните Ви лекарства, защото това може да доведе до влошаване на Вашето здравословно състояние и до настъпване на сърдечносъдов инцидент.



10. Колко често трябва да се консултирам с лекар?

В случай, че имате диагностициран проблем с нивата на кръвното налягане и на холестерола, е важно да знаете, че е добре да посещавате редовно Вашия лекуващ лекар. Не се колебайте да се обърнете към него и да го попитате за всичко, което Ви интересува.

ДНЕВНИК НА ПАЦИЕНТА



Национална
ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ



С подкрепата на:
AstraZeneca 
Здравето ни свързва