120/80

Контактная информация

Информация обо мне	
ФИО:	Дата Рождения:
Адрес	
Мобильный номер:	
Домашний номер:	
Хронические заболевания:	
Аллергии:	Группа крови:
	Рост/вес:
Перенесенные операции:	

Мой ближайший родственник:
ФИО:
Адрес
Мобильный номер:
Домашний номер:

Мой лечащий врач:
ФИО:
Адрес клиники:
Мобильный номер:
Домашний номер:
E-mail:

Приём лекарств

_____ месяц _____ год

Название препарата	Время суток	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Усиленный мониторинг давления

Дата	Время / часы	Давление / мм. рт. ст.	Пульс / чсс	Сахар / ммоль/л	Заметки / ваше состояние
Поне-дельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскре-сенье					

Для заметок

Месяц Год

Основные причины, приводящие к развитию артериальной гипертонии:

1. Заболевания почек и сосудов почек. Эти патологии ведут к снижению интенсивности кровотока в почках и, как следствие, к выделению почками веществ, способствующих повышению артериального давления и компенсации нарушенного почечного кровотока. Хроническая болезнь почек, хронический гломерулонефрит, мочекаменная болезнь — эти заболевания могут привести к развитию артериальной гипертонии.
2. Разные эндокринные заболевания приводят к развитию артериальной гипертонии и других сопутствующих симптомов. Например, при тиреотоксикозе, гипотиреозе, феохромоцитоме, метаболическом синдроме.
3. Разные заболевания сердца и сосудов могут приводить к высокому артериальному давлению. Например, коарктация аорты – локальное сужение просвета аорты, чаще врожденная патология; атеросклеротическое сужение сосудов.
4. Беременность (преэклампсия).
5. Артериальная гипертония при приеме некоторых лекарственных средств: пероральных контрацептивов, анаболических стероидов, глюкокортикостероидов, антидепрессантов.

Приём лекарств

_____ месяц _____ год

Название препарата	Время суток	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															
	У																															
	О																															
	В																															

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.

Ваше артериальное давление

Дата	Утро		Вечер		Заметки (ваше состояние, физическая активность, настроение)
	Давление	Пульс	Давление	Пульс	

Оптимальное – менее 120/80 мм рт. ст.

Нормальное – 120/80 до 129/84 мм рт. ст.

Высокое нормальное – 130/85 до 139/89 мм рт. ст.