

ПРОДОВЖУЙ ЛІКУВАННЯ, ДОПОМОЖИ СЕРЦЮ БИТИСЯ

ЩОДЕННИК ДЛЯ ПАЦІЄНТА, ЯКИЙ ПЕРЕНІС
ГОСТРИЙ ІНФАРКТ МІОКАРДА



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Цей матеріал призначений для пацієнтів, які нещодавно перенесли гострий інфаркт міокарда, та їхніх піклувальників.

Матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом.

У випадку виникнення питань стосовно призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря.

Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.

Матеріал підготовлений компанією ТОВ «АстраЗенка Україна». Дата та номер: червень 2023. UA-4356 Approved July 2023.

У МЕНЕ БУВ ІНФАРКТ МІОКАРДА, І Я НЕ ХОЧУ ЙОГО ПОВТОРЕННЯ

ПІБ

Адреса

..... Телефон

Рік народження

Коли стався інфаркт міокарда

Діагноз

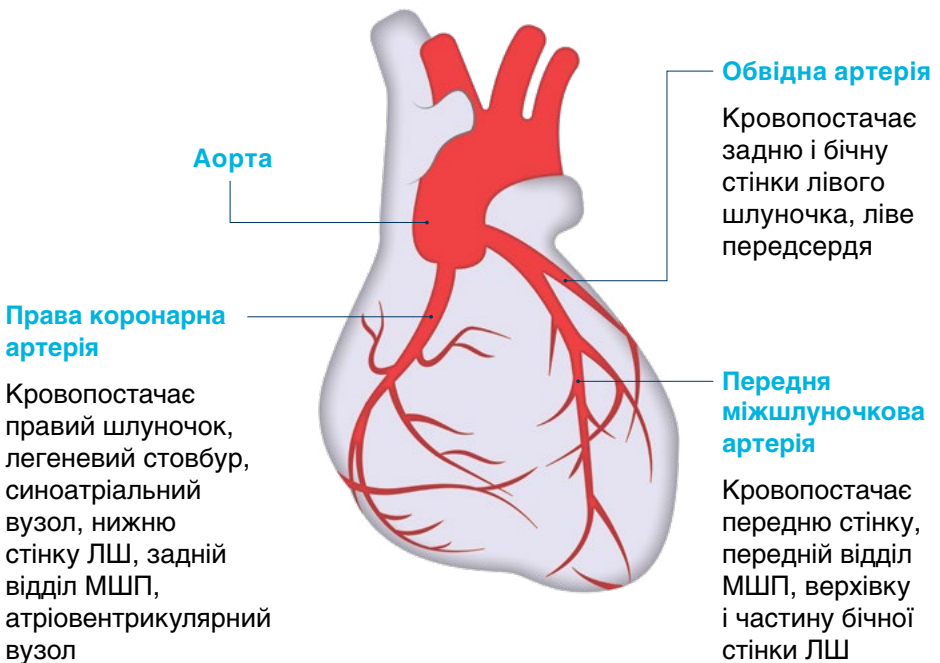
ЩО ВАМ ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ІНФАРКТ МІОКАРДА ТА ЗМІНИ У СВОЇЙ ПОВЕДІНЦІ ПІСЛЯ НЬОГО?

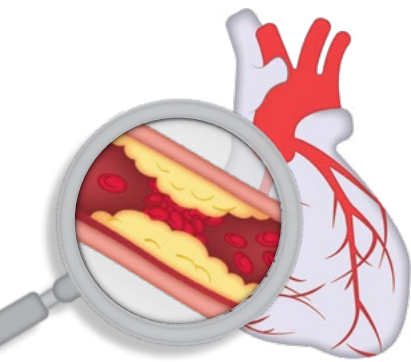
ЩО ТАКЕ СЕРЦЕ?

Серце — це м'язовий орган. Лікарі називають серцевий м'яз «міокард».

Скорочуючись, серце здійснює кровообіг в організмі людини. Щоб безперебійно, надійно і довго працювати, серце насамперед повинно добре забезпечувати себе кров'ю. Цю функцію виконують коронарні артерії.

Саме вони доставляють до міокарда (серцевого м'яза) кров, яка містить кисень і поживні речовини.



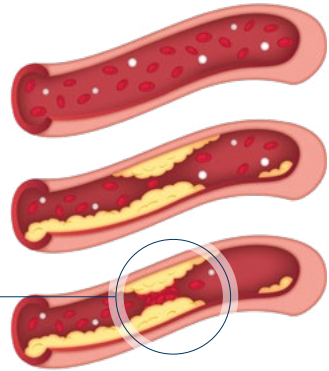


ЩО ТАКЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ ТА ІШЕМІЧНА ХВОРОБА СЕРЦЯ?

У процесі життя у людини в стінках коронарних артерій утворюються атеросклеротичні бляшки, які є проявом такого захворювання, як атеросклероз.

Збільшуючись, атеросклеротичні бляшки можуть зменшувати просвіт судини, створюючи перешкоди просуванню крові до м'язів серця. В результаті у людини розвивається ішемічна хвороба серця (ІХС).

Ішемія (лат. *ischaemia*, греч. *ἰσχαμία*, від *ἴσχω* — затримую, зупиняю та *αἷμα* — кров) — зменшення кровопостачання в певному місці.



Ішемічною хворобою серця називається стан, коли порушене кровопостачання серцевого м'яза (міокарда). В результаті з током крові надходить менше кисню, ніж потрібно серцевому м'язу для нормальної роботи.

Тобто міокард (серцевий м'яз) відчуває кисневе голодування.

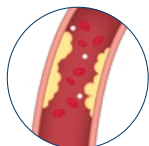
Фактори, що призводять до розвитку атеросклерозу і формування атеросклеротичних бляшок у просвіті артерій, різноманітні. У першу чергу – це надмірне вживання продуктів, що містять насичені жири та легкозасвоювані вуглеводи; куріння, зловживання алкоголем; застосування деяких лікарських засобів без рекомендацій лікаря. Важливу роль у розвитку атеросклерозу відіграє спадковість: всі особливості перебігу біохімічних процесів, в тому числі й обмін ліпідів, «закодовані» в наших генах. На жаль, ураження судин в результаті атеросклерозу найчастіше має незворотний характер.

АТЕРОСКЛЕРОЗ – ЦЕ УРАЖЕННЯ ОДНІЄЇ СУДИНИ ЧИ БАГАТЬОХ?

Дуже важливо знати, що атеросклероз — це не ураження одиної артерії. Атеросклероз — це захворювання всього організму. Це розвиток атеросклеротичних бляшок у артеріях всього організму, починаючи

з артерій нижніх кінцівок, коронарних артерій та закінчуючи артеріями головного мозку.

Іноді атеросклеротичні бляшки в коронарних судинах стають «нестабільними», відбувається їхнє руйнування в просвіті судини. На зруйнованій ділянці бляшки відбувається утворення тромбу в просвіті артерії, який на першому етапі не повністю перекриває просвіт. Це характеризується збільшенням частоти та інтенсивності нападів болю в ділянці серця (так звана стенокардія), появою цих нападів у стані спокою, без будь-якого фізичного навантаження. Знижується ефективність поточного медикаментозного лікування. Цей стан називається «дестабілізацією» (або нестабільною стенокардією). Цей період є попереднім в розвитку гострого інфаркту міокарда.



Звуження 30%



Звуження 50%



Звуження 90%



Звуження 99%



У МЕНЕ БУВ ІНФАРКТ МІОКАРДА. ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Це судинна катастрофа, що найчастіше виникає при розриві атеросклеротичної бляшки в одній із коронарних судин, що постачають насичену киснем кров безпосередньо до тканин серця.

На місці розриву бляшки утворюється тромб, котрий перекриває потік крові до відповідної ділянки серця. Якщо кровопостачання порушується на тривалий період часу, тканини цієї ділянки серця починають відмирати, і розвивається інфаркт міокарда.

Таким чином, інфаркт міокарда — це омертвіння ділянки серцевого м'яза, що виникає в результаті порушення кровотоку в артеріях серця. Інакше кажучи, інфаркт міокарда можна розглядати як важку стадію розвитку ішемічної хвороби серця (ІХС). Існують різні види інфарктів міокарда, і їхні ускладнення у пацієнтів також різні. Тому відновлення людини після інфаркту міокарда може тривати від декількох місяців до року. Якщо Ви перенесли інфаркт міокарда, то Вам необхідно переглянути свій спосіб життя та внести в нього відповідні зміни.

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ ЛІКИ, ЩО ПРИЗНАЧИВ ВАМ ЛІКАР ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА?

Головною метою лікування після інфаркту міокарда є запобігання новому інфаркту. Якщо після інфаркту міокарда погіршується насосна функція серця, другою метою є покращення цієї функції. Головна умова успіху – суворий контроль факторів ризику, що включають артеріальний тиск, рівень холестерину, діабет, куріння та інші звички.



Препарати, що знижують згортання крові

Після інфаркту міокарда необхідно приймати антиагреганти. Вони запобігають утворенню нових тромбів у коронарних артеріях або всередині стента (це трубочка, що вставляється в закупорену артерію для відновлення кровотоку). Як правило, на перші 12 місяців призначають комбінацію двох антиагрегантів — це так звана подвійна антитромбоцитарна терапія (ПАТ). ПАТ — це найбільш важливий елемент Вашого медикаментозного лікування. Саме завдяки ПАТ у Вас знижується ризик повторних серцево-судинних подій (серцево-судинної смерті, інфаркту міокарда та інсульту) у подальшому. Тому самостійна відміна ліків, які входять до складу ПАТ, може призвести до фатальних наслідків. Дотримуйтеся рекомендацій лікаря. Не руйнуйте своє життя. Оскільки основна функція антиагрегантів, які входять до ПАТ — це запобігання утворенню тромбу, вони підвищують ризик кровотечі. Можливі більш тривалі кровотечі після гоління у чоловіків або більш рясні менструальні кровотечі у жінок. Також можлива підвищена кровоточивість ясен після чищення зубів. Це так звані малі кровотечі, які дійсно неприємні, але не загрожують життю. Їхню частоту можна знизити шляхом зміни способу життя, не припиняючи приймати антиагреганти. Наприклад, змінити зубну щітку на більш м'яку або використовувати для гоління електричну бритву.

Переваги у зниженні ризику розвитку повторного інфаркту, які отримують пацієнти, приймаючи антитромбоцитарні препарати, значно перевищують ризики розвитку великої кровотечі. Дуже важливо не припиняти прийом препаратів, які входять до складу ПАТ, жодного дня, якщо це не рекомендовано Вашим кардіологом.

Інгібітори протонного насоса

Якщо у Вас високий ризик шлунково-кишкової кровотечі, кардіолог або сімейний лікар може призначити Вам інгібітор протонної помпи для захисту шлунка під час прийому препаратів, що знижують згортання крові.

Препарати, що знижують рівень холестерину в крові

Щоб уповільнити прогресування атеросклерозу в артеріях, необхідно знизити

рівень холестерину ліпопротеїдів низької щільності, (тобто тієї складової загального холестерину крові, що найбільше сприяє розвитку атеросклерозу) в крові на 50% та більше. Для цього, в першу чергу, призначають статини. Статини уповільнюють синтез холестерину в печінці, змушують бляшки в артеріях зменшуватись та знижують ризик нового серцевого нападу. За впливом на 6-місячне виживання пацієнтів після гострого інфаркту міокарда прийом статинів посідає друге місце після стентування⁷. Припинення прийому статинів може призводити до зворотного підйому рівня холестерину ліпопротеїдів низької щільності, що своєю чергою підвищує ризик нового серцевого нападу⁸. При високому рівні холестерину кардіолог може додатково призначити інші препарати, що перешкоджають всмоктуванню холестерину в кишечнику або витісняють холестерин із крові в печінку.

Бета-блокатори

Бета-блокатори захищають серце від шкідливого впливу адреналіну. Вони знижують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск та споживання кисню серцем. При зниженні насосної функції серця бета-блокатори допомагають запобігти подальшому погіршенню стану.

Інгібітори АПФ та блокатори рецепторів до ангіотензину

Інгібітори ангіотензинперетворюючого ферменту (АПФ) зменшують утворення ангіотензину II (фермент, що звужує кровоносні судини), а блокатори рецепторів до ангіотензину (БРА) блокують його функцію. Це сприяє розширенню та розслабленню судин і, як наслідок, покращенню кровотоку та зниженню артеріального тиску. Крім того, ці препарати покращують насосну функцію серця, якщо вона погіршилась в результаті інфаркту.

Антагоністи мінералокортикоїдних рецепторів (АМР)

Антагоністи мінералокортикоїдних рецепторів (АМР) можуть застосовуватись разом із бета-блокаторами та інгібіторами АПФ при зниженні насосної функції серця після інфаркту. АМР є слабкими сечогінними засобами й допомагають вивести з організму надлишок рідини. Також вони знижують артеріальний тиск.

ЯКІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ МОЖУТЬ ПРИСКОРИТИ МОЄ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА ТА ДОПОМОЖУТЬ ПОПЕРЕДИТИ РОЗВИТОК НОВИХ СЕРЦЕВИХ ПОДІЙ?

Фізичні вправи знижують ризик ранньої смерті пацієнтів з ішемічною хворобою серця приблизно на 40%, а також імовірність госпіталізації пацієнтів із серцевою недостатністю. Це пов'язано з позитивним впливом фізичної активності на рівень холестерину та цукру в крові, артеріальний тиск, окружність талії, фізичну форму та м'язову силу.

Перед початком виконання програми з фізичних вправ, обов'язково проконсультуйтеся з Вашим лікарем або лікарем-реабілітологом. Це потрібно для розробки індивідуальної програми фізичної реабілітації.

При серцево-судинних захворюваннях рекомендується не менш ніж 30 хвилин аеробного навантаження помірної інтенсивності на день.

Аеробна активність — ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, гребля, плавання та біг на лижах — підвищує фізичну витривалість. Вид активності є менш важливим, ніж її об'єм.

Чим частіше Ви робите вправи та чим більш тривалим є тренування, тим більше користі для Вашого здоров'я і тим вища очікувана тривалість життя.

Рівень помірного фізичного навантаження можна розрахувати одним із двох способів:



Контроль пульсу за допомогою смарт-годинника, фітнес-трекера або нагрудного датчика. При фізичному навантаженні помірної інтенсивності пульс повинен складати 64–76% від максимальної (пікової) частоти серцевих скорочень. Щоб визначити пікову частоту серцевих скорочень, необхідно відняти Ваш вік від 220, якщо Ви не приймаєте ліки, що змінюють частоту серцевих скорочень (наприклад, бета-блокатори).



Розмовний тест. Поступово збільшуйте швидкість виконання вправи або навантаження доти, поки не зможете підтримувати розмову (коли для нормальної мови доводиться періодично хапати ротом повітря). Після цього трохи зменшуйте швидкість або навантаження, щоб підтримувати розмову під час фізичної активності. Це і буде прийнятний (помірний) рівень інтенсивності.

Вправи на опір слід виконувати не менше двох разів на тиждень для зміцнення м'язової сили і збільшення м'язової маси — міцні м'язи необхідні для здоров'я у довгостроковій перспективі. Виконуйте по 3 підходи із 8–12 повторів для кожної основної групи м'язів з інтервалом 1–2 хвилини. Навантаження повинно бути достатньо високим, щоб Ви могли правильно виконати останнє повторення, але не змогли б повторити вправу ще раз.



Не обмежуйте свою фізичну активність виконанням тижневої норми аеробних вправ та вправ на опір — більше рухайтесь у повсякденному житті, гуляйте на свіжому повітрі та намагайтесь проводити менше часу сидячи.

Носіть лічильник кроків (крокомір) на поясі, в годиннику на руці або встановіть відповідну програму на телефон, щоб визначити, наскільки активно Ви рухаєтесь протягом дня. Щодня встановлюйте собі ціль щодо кількості кроків і досягайте її.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я ВІДЧУВАЮ СТРАХ АБО БЕЗПОРАДНІСТЬ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ?

Інфаркт міокарда — великий стрес, що часто супроводжується відчуттям страху, безпорадності, втратою впевненості в своєму організмі і сумом. Ці реакції спостерігаються у більшості кардіологічних пацієнтів і є частиною нормального процесу адаптації. Більшості пацієнтів у процесі одужання вдається відновити емоційну рівновагу й адаптуватися до життя із хворобою серця.

Деякі люди із захворюваннями серця відчують психологічні проблеми, які, якщо їх не вирішити, заважають процесу одужання і за рахунок цього підвищують ризик повторних проблем із серцем. Апатія, втрата інтересу до улюблених занять і похмурі думки заважають змінити спосіб життя. Страх може змусити уникати фізичної активності, що загрожує негативними наслідками для фізичного здоров'я і якості життя. Депресія та тривожність є найчастішими реакціями після серцево-судинних захворювань або інвазивного втручання.

Якщо Ви відчуваєте тривогу або депресію, Вам може знадобитися допомога психолога. Психолог визначить ступінь важкості симптомів і дасть пояснення щодо Вашого стану. Під час групових та індивідуальних занять Ви отримаєте рекомендації відносно того, як справлятися зі стресом за допомогою технік релаксації та як трансформувати негативні думки у більш корисні. Під час групових занять багато пацієнтів отримують підтримку і заряд мотивації від інших хворих. Психологічна підтримка та регулярна фізична активність здатні значно зменшити прояви депресії та тривожності, сприяють зміні способу життя та підвищують якість життя.

Ваш супутник життя та найближчі родичі також є важливішим джерелом підтримки, підбадьорення і мотивації при відновленні після серцево-судинного захворювання або інвазивного втручання. Багато пар зізнаються, що проблеми із серцем їх зблизили.



КОЛИ МЕНІ МОЖНА ПОВЕРНУТИСЯ ЗА КЕРМО ПІСЛЯ ІНФАРКТУ?

Керування автомобілем може стати причиною стресу і, як наслідок, додатковим фактором ризику серцево-судинного захворювання. Ваш кардіолог вирішує, коли Ви зможете повернутися до водіння, виходячи з ряду факторів, серед яких — тривалість періоду між появою болю в грудях і медичним втручанням, локалізація інфаркту, здатність серця прокачувати кров та інші.

Залежно від типу перенесеного втручання строки відновлення керування автомобілем можуть коливатися від одного тижня до одного місяця.

КОЛИ МЕНІ МОЖНА ПОДОРОЖУВАТИ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ?

Мандрувати автомобілем (але тільки як пасажир) та потягом можна одразу після виписки з лікарні. Уникайте зайвих навантажень і, за можливості, робіть зупинки під час тривалих поїздок.

Готовність до авіаперельотів залежить від індивідуальних обставин. Запитайте свого лікаря, чи буде це безпечним у Вашому випадку. Відповідь на це запитання залежить від серйозності інфаркту, тривалості перельоту та від того, подорожуєте Ви наодинці чи в супроводі.

КОЛИ Я МОЖУ ПОВЕРНУТИСЯ ДО РОБОТИ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ?

Строк Вашої відсутності на роботі визначається кардіологом залежно від декількох факторів, серед яких — тривалість періоду між появою болю в грудях та встановленням стента (металевий пристрій у формі трубочки, за допомогою якої відкривають закупорену артерію), локалізація інфаркту, здатність серця прокачувати кров та інші. Слід брати до уваги вид роботи (ручна праця або робота в офісі).

Золоте правило — уникати великого фізичного навантаження протягом першого місяця після інфаркту. Не менш важливо підтримувати фізичну активність для прискорення відновлення та покращення якості життя. Три-чотири тижні перебування на лікарняному рідко є корисним для здоров'я, тому після виписки рекомендується легка або помірна фізична активність.

КОЛИ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ Я МОЖУ ПОВЕРНУТИСЯ ДО СЕКСУАЛЬНОГО ЖИТТЯ?

Серцево-судинні захворювання — це серйозне випробування для Вас і Вашого супутника життя. У деяких людей в результаті хвороби змінюється сексуальна поведінка або готовність до близькості.

Багатьох цікавить, чи можна їм продовжувати займатися сексом, чи впрацьовується серце з тим підвищенням навантаження, яке супроводжує сексуальне збудження. Сексуальна активність призводить до невеликого підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Однак, за відсутності ускладнень, до повноцінного сексуального життя можна повернутися вже через тиждень після інфаркту міокарда або малоінвазивного втручання на серці, наприклад, стентування, та через вісім тижнів — після операції на серці.

Регулярна фізична активність може знизити ризик ускладнень, що пов'язані із сексуальною активністю.

В якості орієнтира можна використовувати наступні види фізичної активності: підйом на два сходових прогони або хода швидким кроком без появи симптомів (наприклад, болю в грудях або задишки) означає, що Ви можете безпечно займатися сексом. Важливо не квапити події та відновлюватися в природному для Вас темпі. Якщо у Вас все ж з'являються симптоми під час сексу, зверніться до свого лікаря. Він порекомендує Вам засоби для профілактики або купірування симптомів.

Існують препарати, що допомагають покращити сексуальну функцію. Перед прийомом будь-якого з таких препаратів або засобів рослинного походження обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Деякі ліки, які призначають пацієнтам із серцево-судинними захворюваннями, можуть викликати проблеми з ерекцією і лібідо у чоловіків та сухість піхви у жінок, що погано відображається на сексуальному житті. Якщо Вам здається, що Ваші ліки є причиною проблем Вашого сексуального життя, проконсультуйтеся у лікаря відносно їхньої можливої заміни. Не припиняйте прийом ліків самостійно!

ЯК МЕНІ ПОПЕРЕДИТИ РОЗВИТОК ПОВТОРНОГО ІНФАРКТУ?

Медична процедура, яку Ви пройшли, та препарати для відновлення кровопостачання і подачі кисню до серця усувають симптоми після інфаркту міокарда. Але уражена судина може звужитись або знову закупоритися. Крім того, фактори, що стали причиною першого інфаркту, можуть призвести до пошкодження інших судин Вашого організму. Якщо ці судини постачають кров у серце, це може призвести до ще одного інфаркту. Якщо вони постачають кров у мозок, це може призвести до інсульту. Закупорення кровеносних судин у ногах може призвести до захворювання периферичних артерій.

Ризик другого інфаркту або іншого серцево-судинного ускладнення є дуже індивідуальним. Він залежить від багатьох факторів. На деякі з них можна вплинути, а на деякі — ні. Найбільш важливі фактори ризику наступні:

Незмінні фактори ризику:



Вік



Стать



Кількість та вид попередніх серцево-судинних подій



Збереження насосної функції серця



Наявність фібриляції передсердь (одне з порушень серцевого ритму)



Порушення функції нирок

Змінні фактори ризику:



Паління



Вага тіла



Фізична активність/відсутність фізичної активності



Здорове/нездорове харчування



Психосоціальний стрес



Контроль рівня холестерину в крові



Контроль артеріального тиску



Хронічні запальні процеси



Наявність і контроль цукрового діабету

Від виявлених факторів ризику залежить корекція поведінки та ліки, необхідні для попередження нових серцево-судинних подій. При ризику будь-якого рівня здоровий спосіб життя має вирішальне значення для попередження другого інфаркту. Одним із вайжливіших елементів відновлювання після інфаркту міокарда є медикаментозна підтримка, особливо статинотерапія та подвійна антитромбоцитарна терапія (ПАТ). Тому критично важливо для запобігання другій серцево-судинній події ретельно дотримуватись режиму прийому цих ліків. Пам'ятайте, що у більшості випадків ліки, які входять до складу ПАТ, необхідно приймати 12 місяців. Статини потрібно приймати довічно.

Відкрите та чесне обговорення стану Вашого здоров'я з лікарем значно допоможе Вам успішно справлятися із планом лікування та відновитися після інфаркту. Ваш кардіолог може пояснити, що трапилось і чому, яких заходів вже було вжито (пояснить кардіолог) і що необхідно робити далі. Визначення причин серцевого захворювання та вивчення використаних засобів лікування допоможе Вам зрозуміти, як попередити його повторення.



ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Препарат №1 згідно з рекомендаціями лікаря		8:00				19:00		
Препарат №2 згідно з рекомендаціями лікаря		8:00						
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)	8:00	120/80			20:00	120/80		
ЧСС, уд/хв		80				80		
Фізична активність								
Хода, хв	30				60			
Біг, хв			20					
Загальне самопочуття	Добре							
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)	Ні							
Задишка (так/ні)	Ні							
Куріння (кільк. сигарет)	1		6		4			
Вживання алкоголю, мл					50			

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		Після ходи	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

Матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом. У випадку виникнення питань стосовно призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря.

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЩОДЕННИК

Дата День тижня

Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводьте в зручній обстановці при кімнатній температурі і після не менш ніж п'ятихвилинного відпочинку. Якщо Ви щойно випили чашку кави або чаю, то АТ можна вимірювати тільки через 1 годину, якщо Ви викурили сигарету — через 30 хвилин, після значного фізичного або емоційного навантаження — через 15–30 хвилин.

Період часу	Ранок		День		Вечір		Інше	
	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час	Прийом	Час
Ліки								
Період часу	Ранок		День		Вечір		<i>Після ходи</i>	
АТ (мм рт.ст)								
ЧСС, уд/хв								
Фізична активність								
Загальне самопочуття								
Стискаючий біль у ділянці серця (так/ні)								
Задишка (так/ні)								
Куріння (кільк. сигарет)								
Вживання алкоголю, мл								

ЗАПИТАННЯ ДО ВЛАСНОГО ЛІКАРЯ

Візьміть цей перелік із собою при наступному візиті до лікаря

Швидше за все, у Вас залишились запитання щодо недавньої госпіталізації через інфаркт міокарда або сильний біль у грудній клітці.

Добра новина — Ваш лікар може відповісти на ці запитання. Ось декілька запитань, які Ви можете поставити лікарю.

Повідомте своєму лікарю про всі лікарські засоби, які Ви приймаєте, зокрема, про лікарські засоби, що відпускаються за рецептом і без рецепта, вітаміни та рослинні біодобавки.

Запитання про свій інфаркт міокарда

- Чому мені призначили лікарські засоби (антитромбоцитарні засоби, ацетилсаліцилову кислоту, інші)?
- Що таке подвійна антитромбоцитарна терапія і чому мені потрібно її приймати?
- Які побічні ефекти можуть бути при прийомі призначених мені лікарських засобів?
- Протягом якого часу я маю приймати кожен із моїх лікарських засобів?
- Що станеться, якщо я пропущу дозу лікарського засобу?

Запитання щодо лікарських засобів

- Чи є в мене ризик виникнення ще одного інфаркту міокарда?
- Як я можу знизити ризик виникнення ще одного інфаркту міокарда?
- Як часто я маю відвідувати лікаря?

Запитання щодо повсякденного життя

- Коли я зможу знову почати свою звичайну повсякденну діяльність (наприклад, повернутися на роботу, гуляти, танцювати, мати статеві стосунки, працювати в саду, піклуватися про дітей чи онуків)?
- Чи є якісь види діяльності, якими я не маю займатися?
- Чи є якісь продукти, від вживання яких я маю утримуватися?
- Чи можу я мати статеві стосунки?
- Чи можна мені вживати алкоголь?
- Який найкращий спосіб дотримуватися режиму застосування моїх лікарських засобів?
- Як я можу змінити свій спосіб життя для здоров'я серця?

Напишіть Ваші власні запитання

.....

.....



ОПИТУВАЛЬНИК ЩОДО ОТРИМАНОЇ КОРИСТІ

ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ПАЦІЄНТОМ

Будь ласка, заповніть опитувальник, який допоможе Вашому лікарю краще зрозуміти, наскільки корисним для Вас було ведення щоденника під час відновлення після інфаркту міокарда.

Стать: Чоловіча Жіноча

Вік:

Вкажіть Вашу вагу, зріст

окружність талії

Вкажіть, будь ласка, як Ви оцінюєте користь від ведення щоденника під час Вашого відновлення після інфаркту міокарда.

Оберіть відповідну оцінку від «ніяк не допомогло» до «дуже допомогло» в таблиці для кожного запитання:

Використання щоденника допомогло Вам	Ніяк не допомогло	Мало допомогло	Допомогло	Дуже допомогло	Незастосовно
Своєчасно та без пропусків приймати призначені ліки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дотримуватись дієти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дотримуватись регулярної фізичної активності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відмовитись від шкідливих звичок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контролювати рівень артеріального тиску	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Досягти бажаних цілей з відновлення після інфаркту міокарда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ОПИТУВАЛЬНИК ЩОДО ОТРИМАНОЇ КОРИСТІ

ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ЛІКАРЕМ

Вкажіть своє ПІБ

Вкажіть назву закладу, в якому Ви працюєте

Вкажіть, будь ласка, як Ви оцінюєте користь від навчальних матеріалів (щоденник, матеріали для пацієнта, презентація). Оберіть відповідну оцінку від «ніяк не допомогло» до «дуже допомогло» в таблиці для кожного запитання:

Використання щоденника допомогло Вам	Ніяк не допомогло	Мало допомогло	Допомогло	Дуже допомогло	Неза-стосов-но
Оцінити усвідомлення пацієнтом необхідності дотримання дієти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оцінити усвідомлення пацієнтом необхідності відмови від шкідливих звичок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оцінити усвідомлення пацієнтом необхідності прийому всіх призначених ліків	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оцінити динаміку відновлення фізичної активності пацієнта	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контролювати рівень ЛПНЩ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контролювати рівень АТ, ЧСС	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Виявляти причини погіршення/поліпшення стану пацієнта з метою коригування лікування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Забезпечити більшу прихильність пацієнта до лікування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Як, на Вашу думку, можливо покращити цей Щоденник:

ЛПНЩ – ліпопротеїни низької щільності. ЧСС – частота серцевих скорочень. АТ – артеріальний тиск.

Матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом. У випадку виникнення питань стосовно призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЄТИ ТА ЗМІНИ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Співвідношення ваги і зросту у кожної людини розраховується за такою формулою: вагу в кілограмах необхідно розділити на зріст у метрах, зведений у квадрат. Отримане число називається індексом маси тіла (ІМТ). Потрібно прагнути, щоб ІМТ був не більше 26 — це норма.

ХАРЧУВАННЯ

має бути з мінімальним вмістом тваринних жирів і холестерину. Необхідно дотримуватися наступних правил:

- Зменшуйте калорійність прийнятої їжі за рахунок більшої кількості фруктів, овочів, риби.
- Уникайте заїдання поганого настрою вуглеводами (цукерками, тістечками, тортами).
- Обмежте вживання жирних страв тваринного походження.
- Виключіть продукти, що викликають в кишечнику бродіння і газоутворення (наприклад, житній, пшеничний та будь-який свіжий хліб, незбиране молоко, білокачанну капусту, огірки, бобові, виноградний сік, газовані напої та ін.).
- Кількість кухонної солі доведіть до 5 г на добу і не перевищуйте цей рівень.
- Випивайте не більше 1,5 літра рідини на добу.
- Організуйте багаторазовий прийом їжі (до 5–6 разів), щоб почуття голоду не переслідувало, а шлунок був наповнений і не нагадував про голод.



ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ,

особливо куріння, сприяють розвитку генералізованого атеросклерозу судин, склерозу коронарних артерій та їхнього спазму. Для профілактики повторного інфаркту необхідно відмовитися від шкідливих звичок. Будь-які засоби прийнятні для того, щоб позбутися сигарет (цигарок, трубкового тютюну) — допомога психолога, рефлексотерапія, медикаментозна підтримка.

Дуже важливий Ваш настрій, Ваша рішучість кинути курити, усвідомлення гострої необхідності такого рішення і вчинку.

Клінічними дослідженнями було встановлено, що при курінні у хворих на ІХС:

- Збільшується кількість серцевих скорочень, підвищуються АТ і тиск в аорті.
- Збільшується потреба міокарда в кисні.
- Виявляються ішемічні зміни на електрокардіограмі.
- Погіршується скоротність лівого шлуночка серця.
- Зменшується толерантність (переносимість) до фізичного навантаження.



РЕЖИМ ДНЯ

Повинен бути строго регламентований.

- Треба вставати і лягати спати щодня в один і той самий час. Тривалість сну повинна бути не менше 7 год.
- Поспіх, швидка ходьба на холодному повітрі можуть спровокувати приступ стенокардії.

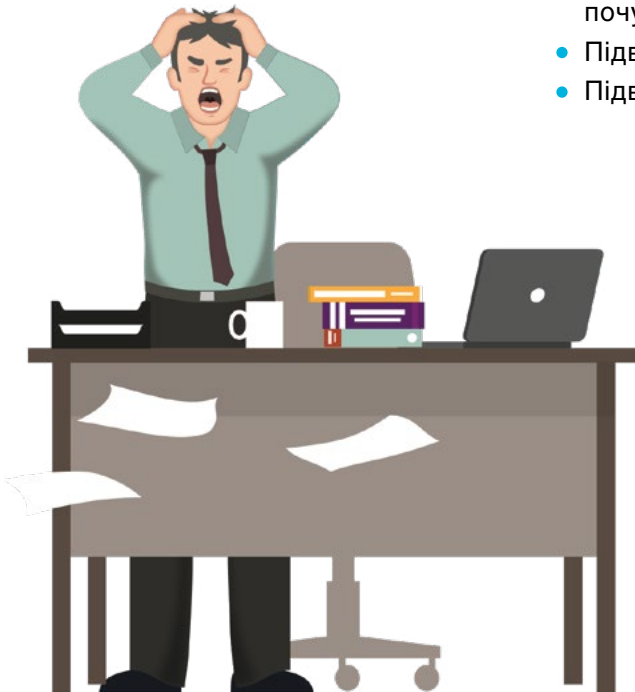
АТ – артеріальний тиск. ІХС – ішемічна хвороба серця.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТРЕСУ І ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Оскільки нервові зриви є безпосередньою причиною нападу, дуже важливо підтримувати нормальні взаємини в родині і трудовому колективі. Робота не повинна супроводжуватися фізичним і нервовим напруженням. Людині після інфаркту забороняється робота в нічну зміну, в гарячих цехах та ін. Протягом робочого дня обов'язково відпочивати, за можливості, гуляти в обідню перерву. Вихідні дні та відпустку слід проводити на свіжому повітрі. Крім прогулянок, корисні інші індивідуально дозовані фізичні навантаження, які тренують серцево-судинну систему, покращують скоротливу здатність серцевого м'яза та його кровопостачання.

Виконання лікарських рекомендацій хворим у постінфарктний період дозволить:

- Сповільнити прогресування ІХС.
- Попередити розвиток ускладнень у постінфарктному періоді.
- Оптимізувати функціональний стан серцево-судинної системи.
- Підвищити толерантність до фізичного навантаження.
- Знизити масу тіла.
- Поліпшити загальне самопочуття.
- Підвищити життєвий тонус.
- Підвищити стресостійкість.





Література:

1. Bhatt D.L. et al. JAMA 2010; 304: 1350-1357.
2. Jernberg T. et al., Eur. Heart J. 2015; 36: 1163 – 1170.
3. Nakatani D. et al. Circ. J. 2013; 77: 439 – 446.
4. <https://www.healthy-heart.org/ru/> (дата останнього відвідування 28.05.2020).
5. 2017 ESC Guidelines for the management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation. European Heart Journal (2017) 00, 1-66.
6. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. European Heart Journal (2019) 00, 1-78.
7. Chew D.P. et al. Heart 2010; 96: 1201-6A.
8. Yusuf S. et al.; 2004 Lancet.

Цей матеріал призначений для пацієнтів, які нещодавно перенесли гострий інфаркт міокарда, та їхніх піклувальників.
Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.
Матеріал підготовлений компанією ТОВ «АстраЗенека Україна».
Дата та номер: червень 2023. UA-4356 Approved July 2023.