**Дневник артериального давления:**

**что это такое и как его заполнять**



**Для чего нужен дневник давления?**

Для поддержания здоровья людям с артериальной гипертензией необходимо поддерживать постоянный уровень нормального артериального давления. Для этого врач назначает специальные препараты, а также проводит регулярные осмотры с обязательным измерением показателя.

Однако посещения врача не могут быть ежедневными. Соответственно, необходимо организовать мониторинг показателей в домашних условиях. Для этого достаточно обзавестись хорошим тонометром, изучить правила измерения артериального давления и записать полученные данные в дневник давления.

К тому же результаты измерений лечащим врачом не всегда могут дать объективную картину. Во-первых, контроль проводится не каждый день, во-вторых, это делается в разное время суток, в-третьих, данные могут оказаться неверными из-за утомляемости пациента в дороге или в очереди, волнения, по ряду других причин.

В этом плане предпочтительны домашние замеры в привычной спокойной обстановке, так как они дают представление об истинном положении дел.

Наблюдение за изменением артериального давления в течение некоторого времени позволяет врачу оценить эффективность назначенных препаратов, проанализировать причины изменения показателей и определить дальнейшую стратегию лечения и поддерживающей терапии.

**Какие данные нужно записывать?**

Дневник артериального давления представляет собой удобную таблицу, в которую записываются:

* Дата;
* Время измерения;
* Полученные данные (показатели давления);
* Пульс;
* Самочувствие в данный момент.

Желательно, чтобы в дневнике была еще одна колонка: Примечания. Следует записывать принимаемые лекарства, уровень физической активности, стрессовые ситуации и другие нюансы, которые могут повлиять на давление. С учетом этих факторов врачу будет легче сделать выводы о причинах произошедших изменений.

Пациентам с гипертонической болезнью рекомендуется в одно и то же время измерять артериальное давление, так как это позволяет снизить влияние внешних факторов. Лучше всего провести первое измерение сразу после пробуждения. Для получения объективной картины требуется два измерения в день: утреннее и вечернее, в идеале между ними должно пройти около 12 часов. Если есть аритмия, врач может посоветовать вам провести серию из 3 измерений с интервалом в несколько минут.

Дневник можно дополнять данными о массе тела, а также вводить информацию о новых назначениях врача.

**Как правильно проводить измерения?**

Чтобы дневник давления был действительно полезен, нужно правильно проводить измерения:

* Не измерять АД в течение часа после эмоциональных или физических нагрузок, употребления крепкого кофе или чая;
* Выполнять измерения только в спокойном состоянии;
* Проводить замеры в положении сидя, опираясь о спинку стула, не скрещивая ноги;
* Рука с манжетой должна лежать на поверхности стола, находясь при этом на уровне сердца.

В остальном следует руководствоваться инструкцией к тонометру. Для измерений в домашних условиях лучше всего подходят автоматические аппараты, не требующие использования стетоскопа. Таким прибором можно провести измерения самостоятельно, без посторонней помощи, и получить точные результаты.

Полученные показатели следует сразу же вписывать в дневник давления. Пытаться запомнить цифры, чтобы вписать их в таблицу позже – не лучший вариант. Результаты быстро забываются, и в итоге в дневнике появляются пробелы, а это не способствует получению объективной картины. Заполнение дневника займет всего несколько минут в день, но анализ показателей поможет избежать опасных осложнений и сохранить здоровье.

**Преимущества дневника давления**

Ведение дневника давления дает несколько преимуществ:

* Возможность отслеживать даже небольшие колебания показателя;
* Объективность результатов, полученных в одно и то же время в спокойной обстановке;
* Изучение факторов, влияющих на уровень давления, а также продолжительность их воздействия;
* Снижение риска развития заболеваний, благодаря своевременному выявлению отклонений и назначению соответствующей терапии;
* Оценка эффективности лечения и, при необходимости, ее коррекция.
* С помощью дневника давления легко определить максимальные и минимальные показатели, изучить причины повышения или понижения артериального давления и выбрать оптимальную физическую нагрузку.

Вести дневник артериального давления можно не только дома, но и в поездках, командировках, путешествиях. Сопоставление полученных данных, анализ их динамики поможет лечащему врачу оценить состояние здоровья пациента, выбрать оптимальные поддерживающие и терапевтические методы, а также дать рекомендации по образу жизни.