

ЗОНЫ управления при высоком артериальном давлении

Логотип
агентства

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА</p>	<p>ВСЕ НОРМАЛЬНО (ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ)</p> <ul style="list-style-type: none"> Высокое артериальное давление обычно НЕ сопровождается какими-либо симптомами Отсутствуют головные боли, кровотечения из носа Артериальное давление не превышает целевых показателей: <p>_____ систолическое (верхнее)</p> <p>_____ диастолическое (нижнее)</p>	<p>Отлично!</p> <ul style="list-style-type: none"> Симптомы вашей болезни под контролем Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями Проверяйте, если можете, свое артериальное давление Не пропускайте приемы у врача Контролируйте свой вес Выполняйте физические упражнения Соблюдайте правила здорового питания Продолжайте регулярно выполнять физические упражнения
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ЖЕЛТАЯ ЗОНА</p>	<p>ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ</p> <p>Если к вам относится один из следующих пунктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> Повторно измеренные значения артериального давления выходят за пределы вашего обычного диапазона Звон в ушах 	<p>Действуйте прямо сегодня!</p> <ul style="list-style-type: none"> Возможно, вам понадобится изменить лекарственную терапию Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> Прекратите выполнять энергичные упражнения Позвоните своей патронажной медсестре <p>_____</p> <p>(номер телефона агентства)</p> Или же позвоните своему врачу <p>_____</p> <p>(номер телефона врача)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">КРАСНАЯ ЗОНА</p>	<p>ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> Сильная головная боль или сильное кровотечение из носа Головокружение или учащенное сердцебиение Тяжелые тревожные расстройства Сильно затрудненное дыхание Внезапная слабость или онемение лица, руки или ноги Внезапная спутанность сознания, затрудненная речь или затрудненное понимание Внезапное ухудшение зрения в одном или обоих глазах Внезапные затруднения при ходьбе, головокружение, утрата равновесия или координации движений 	<p>Действуйте ПРЯМО СЕЙЧАС!</p> <ul style="list-style-type: none"> Необходимо, чтобы врач осмотрел вас <u>незамедлительно</u> Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> Позвоните своему врачу <p>_____</p> <p>(номер телефона врача)</p> Или наберите 911

Источники: [Американская ассоциация кардиологов \(ААК\), 2012](#); [Национальный институт болезней сердца, легких и крови \(НИБСЛК\), 2012](#); [Гоу и др., 2013](#)