|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО ПАЦИЕНТА | ПОЛ☐M ☐ Ж | ДАТА РОЖДЕНИЯ | ВОЗРАСТ ПРИ ПОСТАНОВКЕ ДИАГНОЗА |
| **ЗАДАЧИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**  | **САМОМЕНЕДЖМЕНТ (обсудите с пациентом)** |
| ФАКТОРЫ РИСКА И СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  (ПРИМЕЧАНИЕ: если пациент болен СД или ХСН, используйте вместо этого соответствующую КНП) | ☐ Объясните последствия гипертензии☐ Рассмотрите лекарства и побочные эффекты☐ Отказ от курения☐ Определите цели с пациентом (см. обратную сторону):* Пропаганда снижения массы тела и физ.упражнений
* Избегать злоупотребления алкоголем
* Снизить прием соли и улучшить диету

☐ Копия КНП предоставляется пациенту при необходимости☐Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | РОСТ (см) |  |
|  |
| ДАТА | ИМТ (кг/м2) | ЦЕЛЬ |
|  |  |  Норм: 18.5-24.9Лишний: 25-30 Ожирение: >30 |
|  |  |
| ДАТА | ОКР. ТАЛИИ |  |
|  |  |
|  |  |

 | ☐ ССЗ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ☐ Курение☐ Дислипидемия ☐ Алкоголь (оценить/обсудить) ☐ Почки ☐ АД: ☐ Направления:☐ <140/90 < 80 лет ☐ Кардиолог☐ 160/90 80+ лет ☐ Невропатолог☐ Специалист ЗОЖ☐ Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **ПРИЕМЫ (от 3 до МЕСЯЦЕВ)** |
| ДАТА | Значение и класс\* АД | ВЕС | ПРИМЕЧАНИЯ (ОБЗОР ФАКОРОВ РИСКА, ЦЕЛИ И КЛИНИЧЕСКИЙ СТАТУС) | АД: ПРЕПАРАТЫ, ПРИМЕЧАНИЯ |
|  |  |  |  | НАЧАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ (Примечания: аллергии, побочные эффекты и противопоказания) |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |
|  |  |  |  | ☐БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ |

\*Классификация АД: Норм- 130-139 и/или 85-89, 1 степень- 140-159 и/или 90-99, 2 степень- 160-179 и/или 100-109, 3 степень- ≥180 и/или ≥110

НАПОМИНАНИЯ:1) РАССМОТРИТЕ ПОРАЖЕНИЕ ОРГАНОВ-МИШЕНЕЙ: ГЛАЗА, СЕРДЦЕ, КРОВООБРАЩЕНИЕ, ПОЧКИ

 2) ПОСМОТРИТЕ ОБРАТНУЮ СТОРОНУ - ПО УПРАВЛЕНИЮ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

|  |
| --- |
| **ЕЖЕГОДНО (ЕСЛИ НЕТ КЛИНИЧЕСКИХ ПОКАЗАНИЙ)** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИПИДЫ** |  ССЗ |
| ДАТА | О.Х. | ЛПНП |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  ЖЕЛАТЕЛЬНО | < 3.0 | Без ССЗ |
| < 1.8 | с ССЗ |

 |

|  |
| --- |
| **ПОЧКИ** |
| ДАТА | САК | сКФР |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | M: < 2.0Ж: < 2.8 | > 60 |

 | **ВАКЦИНАЦИЯ:** (если возраст 65 или есть другие факторы риска)

|  |  |
| --- | --- |
| Ежегодно, Грипп: |  |
| ДАТА | ДАТА |
|  |  |

 |

|  |
| --- |
| **Управление образом жизни для пациентов с гипертензией** |

## Должны быть предложены и пересматриваться на каждом приеме следующие рекомендации по изменению образа жизни:

## Отказ от курения

Рекомендуйте полный отказ от курения и избегание пассивного курения.

**Физическая активность**

Рекомендуйте 30-60 минут динамической активности умеренной интенсивности (такую, как пешая прогулка на 3 км [2 мили] за 30 минут один раз в день, или 1.5 км [1 милю] за 15 минут два раза в день, пробежка, катание на велосипеде или плавание) 4-7 дней в неделю.

**Снижение веса**

Всем пациентам с лишним весом и с гипертензией, должны быть даны рекомендации по снижению веса. Стратегии по снижению веса должны быть долгосрочными; необходимо использовать мульти-дисциплинарный подход, подразумевающий обучение по диете, повышенную физическую активность и поведенческие вмешательства.

**Рекомендации по диете**

Рекомендуйте диету, содержащую фрукты, овощи, молочные продукты низкой жирности, грубые пищевые волокна, продукты из цельного зерна, источники протеина со сниженным содержанием насыщенных жиров и холестерина. (Подходы к диете для прекращения прогрессирования гипертензии. [DASH)]. Снижение потребления транс-жиров и увеличение приема рыбы с высоким содержанием омега-3 жирных кислот.

**Снижение потребления соли**

Рекомендуйте сниженное потребление натрия – без добавок соли (натрий-4000 гр)- не следует добавлять соль при приготовлении пищи или в готовые блюда.

**Потребление алкоголя**

Ограничьтесь двумя порциями или меньше в день, а также потребление не должно превышать 14 стандартных порций в неделю для мужчин и 9 стандартных порций в неделю для женщин.

**Потребление алкоголя**

Ограничьтесь двумя порциями или меньше в день, а также потребление не должно превышать 14 стандартных порций в неделю для мужчин и 9 стандартных порций в неделю для женщин.