|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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: 18.5-24.9  Лишний: 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: < 2.0  Ж: < 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.