



Домашний самоконтроль

Давление, вес, дневник

АД, вес, дневник

домашний самоконтроль — основа профилактики



Сидя, спина с опорой



Рука на уровне сердца



После 5 мин покоя

Как измерять давление

- ✓ Сидя, **после 5 минут покоя**
- ✓ 2 измерения утром и вечером
- ✓ Не сразу после кофе и нагрузки
- ✓ Записывайте в дневник и приносите на приём

Что ещё

- ✓ Приём лекарств — **в одно время**, с напоминаниями
- ✓ Вес и самочувствие — тоже в дневник



Срочно, вызвать скорую (103 / 112): АД $\geq$ 180/110, резкая головная боль, слабость/онемение или нарушение речи. Терапию не меняйте сами.

