

# Библиотека сердечника **Самоконтроль**



ФНПЦ «Кардиология»

cardio.today

проект Cardio.Today

# Симптомы инфаркта

- **Интенсивная боль**

Типичная боль — сжимающе-давящая, посредине грудной клетки, отдающая в левую руку, челюсть. Приступ интенсивнее и продолжительнее привычного.

- **Одышка, пот, синеют губы**

Инфаркт, как правило, сопровождается нарастанием одышки, холодным потом, страхом смерти. Синеют губы. Это происходит из-за кислородного голодания.

- **Слабость, возбуждение или паника**

Возникает резкая слабость, беспокойство, возбуждение вплоть до паники.

- **Давление, пульс**

Учащается пульс, начинает колебаться артериальное давление (от низкого до высокого).

- **Возможна потеря сознания**

# ЗВОНИТЕ 103

# Содержание

Параметры самоконтроля .....	3
Пульс. Измерение, целевые значения .....	6
Давление. Измерение, целевые значения .....	8
Дневник самоконтроля артериального давления и пульса. Дневник самоконтроля веса, ИМТ и окружности талии .....	10
Вес. Простая формула контроля. ИМТ. Окружность талии. Целевые значения .....	12
Принципы приема лекарств .....	13
Анализы. Периодичность. На что обратить внимание .....	14
Вопросы врачу. Что брать с собой на прием .....	15
Сердечный приступ. Алгоритм действий .....	16
Лекарства, которые необходимо иметь при себе .....	18

# Параметры самоконтроля

## Периодичность измерения

Пульс (частота сердечных сокращений)

Ежедневно, утром и вечером

Артериальное давление

Ежедневно

Вес тела\*

1 раз в месяц

Глюкоза (сахар) крови\*\*

1 раз в год

Холестерин

1 раз в 6 месяцев\*\*\*

- \* Для контроля сердечной недостаточности проводить измерения чаще
- \*\* При отсутствии сахарного диабета и повышении глюкозы в анамнезе
- \*\*\* При подборе лечения – чаще



## Для снижения риска сердечно-сосудистых катастроф



Отказаться от курения



Ограничить алкоголь



Нормализовать вес тела



Учиться управлять стрессом



Сократить в рационе животные жиры, простые углеводы и соль



Увеличить в рационе количество овощей, фруктов, рыбы



Повысить физическую активность за счет аэробной нагрузки (ходьбы, велопрогулок, плавания)

# Пульс. Измерение, целевые значения

# 60-70

ударов в минуту – пульс  
в покое при оптимальной  
работе сердца взрослого  
человека

## Пульс (частота сердечных сокращений) измеряется:

- 2 раза в день (утром после сна, вечером перед сном)
- через 10 минут после отдыха в положении сидя, на лучевой артерии
- в течение 1 минуты или 15 секунд (результат умножается на 4)

О том, как правильно измерять артериальное давление, читайте на сайте проекта [www.cardio.today](http://www.cardio.today)

Измерение пульса на запястье (на лучевой артерии)



Измерение пульса на шее (на сонной артерии слева)



# Давление. Измерение, целевые значения

# 140/90

Целевой уровень –  
ниже 140/90 мм рт. ст.  
При сахарном диабете –  
ниже 140/85 мм рт. ст.

## Артериальное давление измеряется:

- 2 раза в день (утром после сна, вечером перед сном)
- через 10 мин после отдыха, сидя в удобной позе, расслабившись (рука свободно лежит на столе, опора на спинку стула, ноги не скрещены)
- самоконтроль артериального давления и пульса лучше вести параллельно, это позволит оценить эффективность лечения на фоне **принимаемых препаратов**

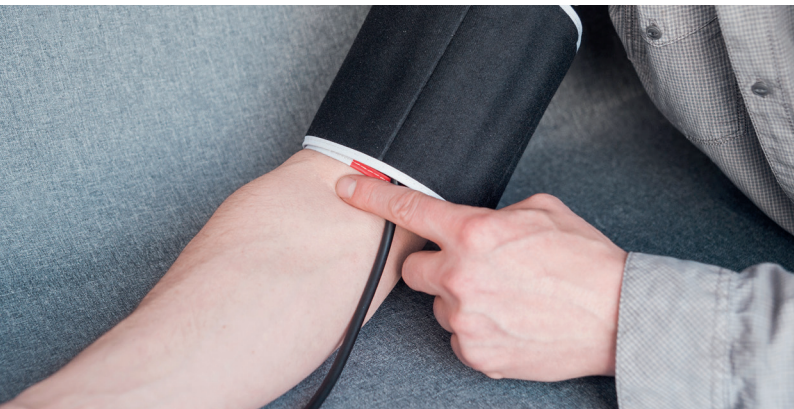
О том, как правильно измерять артериальное давление, читайте на сайте проекта [www.cardio.today](http://www.cardio.today)



Манжета накладывается на плечо, свободное от одежды, между манжетой и кожей должен быть зазор в палец



Край манжеты должен быть на 2 см выше локтевой ямки





.....

Пульс	Лекарства	Примечания
-------	-----------	------------

.....

.....

.....

.....

Динамика $\pm$	Окружность талии (см)	Динамика $\pm$
----------------	-----------------------	----------------

.....

.....

.....

# Вес. Простая формула контроля. ИМТ

Взвешивайтесь утром натощак сразу после сна, в одно и то же время. Простая формула контроля для мужчин:

$$\text{РОСТ} - 100 = \text{ВЕС}$$

Для женщин этот параметр составит около 110

Однако корректнее будет считать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} \div \text{рост (м)}^2 \quad \text{Норма ИМТ} = 18,5-24,9$$

Пример: ИМТ = 82 (вес) / 1,82 (рост) \* 1,82 (рост) = 24,8

Калькулятор ИМТ вы найдете на сайте [www.cardio.today](http://www.cardio.today)

## Окружность талии. Целевые значения

Измеряйте окружность талии на уровне пупка

### Риск неинфекционных заболеваний

(артериальной гипертензии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта и др.)

Риск      ● Норма      ● Повышенный      ● Высокий

Мужчины      <94 см      >94 см      >102 см

Женщины      <80 см      >80 см      >88 см

## Принципы приема лекарств

После инфаркта принимать лекарства необходимо постоянно с учетом индивидуальных особенностей организма.

Прописываются препараты 4-5 лекарственных групп. Это обеспечивает комплексное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Одни препараты назначаются в течение первого года. Другие назначаются пожизненно — при условии контроля артериального давления, пульса, самочувствия.

Количество препаратов, периодичность, связь с приемом пищи определяет врач.

**30**  
**МИНУТ**

Лекарства принимать в одно и то же время. Если несколько таблеток назначены на одну и ту же часть дня (утро или вечер), принимать их с интервалом не менее 30 мин.

- Самовольное прекращение приема лекарств чревато осложнениями, в том числе повторным **инфарктом миокарда**.

# Анализы. Периодичность контроля при стабильном течении заболевания

---

## **Общий анализ крови**

1 раз в год

Эритроциты, гемоглобин, лейкоциты, тромбоциты, СОЭ

---

## **Общий анализ мочи**

1 раз в год

Плотность мочи, белок, микроальбуминурия, глюкоза, лейкоциты

---

## **Биохимическое исследование крови**

1 раз в полгода

Мочевина, креатинин, мочевиная кислота, АсАТ, АлАТ, калий, натрий, креатинфосфокиназа

---

## **Липидный профиль**

1-2 раза в год

Общий холестерин, липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП), коэффициент атерогенности (КА), триглицериды\*

---

## **Глюкоза крови**

1 раз в полгода

Содержание глюкозы натощак, гликированный гемоглобин\*\*

---

\* При подборе лечения — чаще

\*\* При отсутствии сахарного диабета и повышения глюкозы в анамнезе

# Вопросы врачу.

## Что брать с собой на прием

Посещайте лечащего врача (терапевта или кардиолога) не реже 1 раза в 3-6 месяцев. Берите с собой дневник самоконтроля. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом по следующим вопросам:

- причина вашей болезни
- цель и правила приема препаратов
- последствия пропуска приема таблеток, уменьшения их количества, замены лекарств
- совместимость лечения с вашими сопутствующими заболеваниями
- необходимые исследования и анализы, их периодичность
- индивидуальные рекомендации по двигательному режиму, рациону питания
- алгоритм ваших действий при появлении новых симптомов болезни, непривычных ощущений и т.д.
- препараты для оказания первой помощи, которые именно вам необходимо всегда иметь с собой
- прием лекарств в поездках

● Возьмите с собой к доктору, который не является вашим лечащим врачом, дневники самоконтроля и перечень принимаемых лекарств (с указанием наименования препаратов, доз и кратности их приема).

# Сердечный приступ. Алгоритм действий

## **Сядьте в кресло или лягте на кровать**

- с приподнятым изголовьем, по возможности обеспечьте приток свежего воздуха (откройте форточку).

## **Примите:**

- 0,5 г ацетилсалициловой кислоты или, например, аспирин, (не кишечнорастворимую форму) – таблетку разжевать и проглотить.
- 0,5 мг нитроглицерина — таблетку или капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотая или нитроминт (спрей) — брызнуть под язык (спрей действует быстрее).

## **Боль осталась?**

- Через 5-7 минут повторно примите нитроглицерин. Снова не помогает? Через 5-7 минут повторно примите нитроглицерин.

# ЗВОНИТЕ 103



# Осторожно!

## **Нельзя принимать аспирин**

- при непереносимости препарата (аллергические реакции)
- повторно в день приступа
- при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — желудочно-кишечном кровотечении

## **Нельзя принимать нитроглицерин**

- при низком артериальном давлении (< 100/60 мм рт.ст.)
- резкой слабости, потливости
- головной боли
- головокружении
- остром нарушении зрения, речи, координации движений

**Перед приемом нитроглицерина по возможности предварительно измерьте артериальное давление.**



# Лекарства, которые необходимо иметь при себе

Лекарства, которые вы принимаете днем, желательно носить при себе, чтобы не пропустить их прием на работе, прогулке, в дороге, в гостях и т.п.

## **Препараты для оказания первой помощи при сердечном приступе и повышении артериального давления:**

- аспирин (не кишечнорастворимая форма) или ацетилсалициловая кислота (таблетки по 0,5 мг)
- нитроглицерин (таблетки или капсулы по 0,5 мг; спрей 10 г)

**● Если лекарства не понадобятся лично вам, они могут помочь другому человеку, которому в вашем присутствии стало плохо с сердцем**

## Информация «Библиотеки сердечника» изложена на основе:

- Европейского общества кардиологов
- Европейской ассоциации интервенционных кардиологов
- Европейской ассоциации превентивной кардиологии
- Ассоциации неотложной кардиологической помощи
- Европейской ассоциации ритма сердца
- Американской ассоциации сердца
- Всемирной организации здравоохранения
- Министерства здравоохранения Республики Беларусь



Одобрил **Александр Мрочек**  
Главный кардиолог Министерства  
здравоохранения РБ, доктор медицинских  
наук, профессор, академик НАН РБ



Под редакцией **Александр Пацеев**  
Заместитель директора  
по организационно-методической работе  
ГУ РНПЦ «Кардиология»



Составила **Ирина Лутик**  
Врач-кардиолог высшей категории,  
врач функциональной диагностики.  
Соавтор в проекте **cardio.today**



Идея **Дмитрий Болашев**  
Инфарктник, промдизайнер, основатель  
и руководитель проекта **cardio.today**

# Важная информация

Информация и материалы, представленные в брошюре, носят справочно-информационный характер и не могут быть использованы в качестве рекомендаций пациенту к применению лекарственных средств и методов лечения без консультации с лечащим врачом.

Брошюры серии «Библиотека сердечника» разработаны при поддержке РНПЦ «Кардиология»

Согласованы к распространению в учреждениях здравоохранения Министерством здравоохранения РБ

## cardio.today

**Ежедневник cardio.today** – информационный проект о сердце и сосудах: профилактике болезней и реабилитации после них.

2018 © Информационно-просветительское учреждение «Проект 138 о профилактике и реабилитации сердечно-сосудистых заболеваний» Зарегистрировано Мингорисполкомом 5 июня 2017 г. УНП 192925099

сайт: [www.cardio.today](http://www.cardio.today) почта: [box@cardio.today](mailto:box@cardio.today)

По вопросам сотрудничества звоните +375 (29) 614-25-14