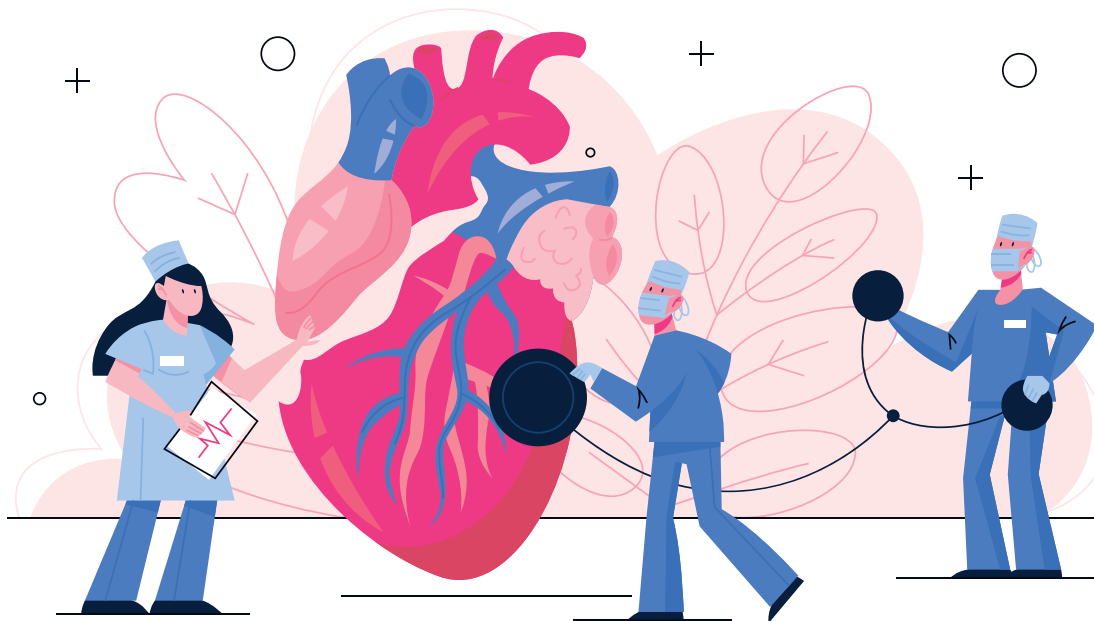


Всеукраїнська асоціація кардіологів України
ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України
Освітня програма «Превентивна кардіологія». Рекомендації для пацієнтів



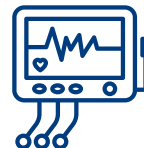
ГІПЕРТЕНЗІЯ або у мене підвищений тиск

ПОСІБНИК ДЛЯ КОЖНОГО, хто контролює стан свого здоров'я,
зі щоденником УСПІХУ, яким ви будете пишатись!



ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ: РЕГУЛЯРНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- Звичайно, перед початком виконання вправ порадьтеся з вашим лікарем, можливо, він захоче оцінити ЕКГ, щоб перевірити серце.
- Якщо ви раніше не займалися спортом, то спочатку повільно гуляйте. А якщо ви ніколи раніше не займалися спортом, збільшіть повсякденну фізичну активність.
- Далі можна переходити на легке фізичне навантаження (повільна ходьба 2 км упродовж 30 хв).
- Наступний крок – помірна фізична активність (ходьба 2 км упродовж 20 хв).
- І тільки потім – інтенсивне навантаження (2 км упродовж 15 хв).
- **Мета – тренуватися мінімум 30 хв 5 або більше днів на тиждень. Причому необхідно виконувати вправи настільки активно, щоб досягти збільшення частоти пульсу. Наприклад: прогулянки, біг, катання на велосипеді, плавання.**
- Почавши серйозно займатися, не припиняйте.
- **Як не нашкодити?** Поступово збільшуйте інтенсивність і тривалість навантаження протягом декількох тижнів або місяців, щоб уникнути перевтоми, і завжди розминайтеся до і після. Пам'ятайте, що під час виконання вправ ви повинні зберігати можливість розмовляти.





Ваш лікар

Важливо включити виконання вправ у звичайний ритм життя. У вас повинен бути план дій на тривалий час, разом з тим у радимо ставити собі короткострокові, реальні й досяжні цілі, щоб поступово збільшувати навантаження.

Якщо проблема в часі, то поділіть 30-хвилинні тренування на більш короткі періоди: наприклад, 10-хвилинні прогулянки вранці, 10-хвилинні вправи вдень і 10-хвилинна прогулянка ввечері.

Пам'ятайте, гарний настрій – найважливіше під час виконання вправ.

*3 розрахунку 1 крок – 0,7м

<https://www.bbc.com/future/article/20190723-10000-steps-a-day-the-right-amount>

<https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/10000-steps-not-magic-fitness-number/>

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2734709>
Original Investigation May 29, 2019

Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women

I-Min Lee, MBBS, ScD^{1,2}; Eric J. Shiroma, ScD³; Masamitsu Kamada, PhD⁴; et al JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899

Досить буде
-4 тис. кроків,
або близько 2,8 км*
Це вже доведений
факт.

Чув про 10 тис.
кроків, але для
мене забагато.
Скільки це
взагалі?



Декілька простих порад

Прогулюйтеся в обідній час, якщо зайняті на роботі цілий день.

Якщо ви їдете громадським транспортом, вийдіть на 1 зупинку раніше і пройдіться.

Замініть перерву 10-хвилинною прогулянкою в швидкому темпі. Нехай ваші друзі пройдуться з вами.

Піднімайтеся сходами замість того, щоб користуватися ліфтом або ескалатором.

Якщо ви керуєте авто, паркуйтесь далі, щоб довше йти.

Прибирайте у будинку, мийте машину, грайте з дітьми чи онуками.

Ходіть уздовж стадіону, коли ваші діти грають у футбол.

Вигулюйте собаку, а не дивіться, як вона гуляє.



ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ: ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ



ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

5 порцій (400-500 г) фруктів та овочів на день (1 порція еквівалентна 1 апельсину, яблуку, банану або 3 столовим ложкам варених овочів).



РИБА

Їсти рибу не менше, ніж тричі на тиждень, віддавати перевагу лососю, тунцю, скумбрії.



ЖИРНА ЇЖА та СОЛОДОЦІ

- 1) **Зменшити споживання** жирної, смаженої, висококалорійної їжі (жирного м'яса, сирів високої жирності, масла), солодоців (випічки, тортів, цукерок і цукру).
- 2) **Обмежити кількість** не лише жирного, а й червоного м'яса, молочних жирів та кулінарного жиру (менше двох столових ложок на день).

Якщо треба підсмажити, використовуйте рослинну олію. Якщо ви їсте м'ясо, віддавайте перевагу білому м'ясу птиці (наприклад, курятині) і пісній яловичині.



СІЛЬ: прибрати солянку зі столу!

Обмежити споживання солі до < 5 г/добу (1 чайна ложка), оброблених продуктів та їжі швидкого приготування.

Коли готуєте менше соліть воду. Використовуйте трави і спеції замість солі.



АЛКОГОЛЬ

Обмежте споживання алкоголю:
для чоловіків – до 14 одиниць на тиждень,
для жінок – до 8 одиниць на тиждень.
Одиниця дорівнює 125 мл вина чи 250 мл пива.



Ваш лікар

рекомендує дотримуватися «правила тарілки»

Використовуйте рослинні олії (оливкову, рапсову, соняшникову) для приготування їжі та салатів. Уникайте вершкового масла та трансжирів



Пийте воду, чай або каву (без/або з невеликою кількістю цукру). Обмежте вживання молока (1-2 порції на день) і соку (1 невелика склянка на день). Уникайте солодких напоїв



ОВОЧІ

Чим більше овочів і чим вони різноманітніші, тим краще (крім картоплі в будь-якому вигляді)

ФРУКТИ

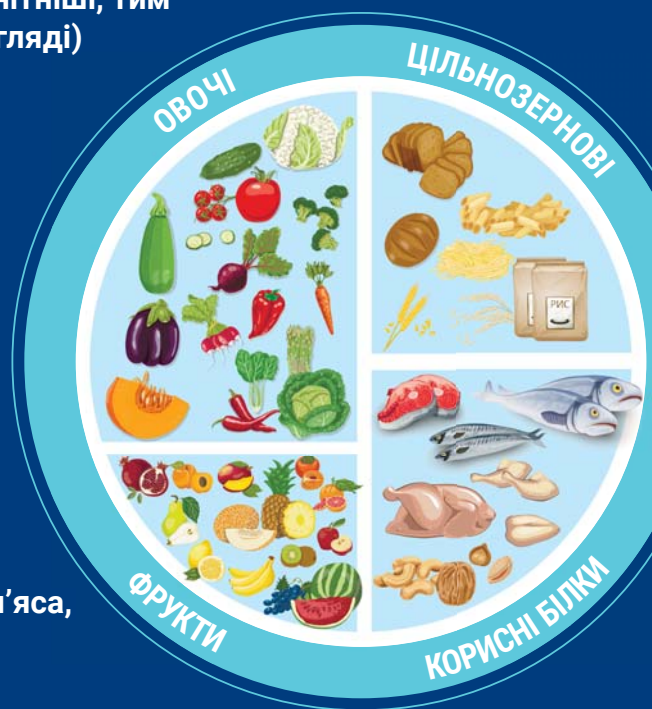
Вживайте більше різноманітних на вигляд і колір фруктів

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Їжте різні цільнозернові продукти (наприклад, хліб, макарони, цільну пшеницю і неочищений рис). Обмежте вживання очищених зерен (наприклад, білого рису і хліба)

КОРИСНІ БІЛКИ

Обирайте рибу, птицю, боби та горіхи. Обмежте вживання сиру і червоного м'яса, уникайте бекону, ковбаси та інших перероблених м'ясних продуктів





ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ: КОНТРОЛЬ ВАГИ

Отже, ви розширили фізичну активність та підтримуєте засади здорового харчування.

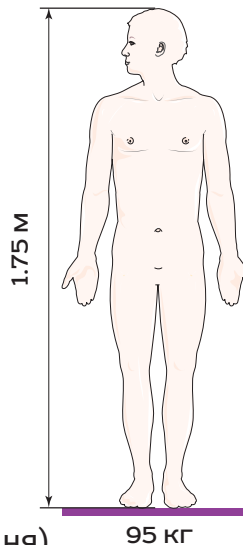
Тому питання контролю ваги тіла, найімовірніше, вже буде другорядним. А для перевірки, чи дійсно ваша вага ідеальна, можна вирахувати свій індекс маси тіла (ІМТ). Для цього треба вашу вагу в кілограмах поділити на ваш зріст у метрах квадратних.

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{вага (кг)}}{\text{зріст (м}^2\text{)}}$$

Індекс маси тіла (ІМТ)	
< 18,5	недостатня вага
18,5 – 24,9	ідеальна вага
25 – 29,9	надлишкова вага
30 – 39,9	ожиріння

Давайте разом розрахуємо ІМТ на прикладі: чоловік важить 95 кг, його зріст – 1,75 м.

Отже, $\text{ІМТ} = 95 / 1,75 \times 1,75 = 31$ (ожиріння).



Зайва вага та ожиріння збільшують ризик розвитку серцево-судинних ускладнень та можуть завадити чи ускладнити контроль АТ.

І навпаки, на кожен 1 кг зменшення зайвої ваги ваш тиск знижується на 3 мм рт. ст. (систоличний, тобто «верхня»/більша цифра) та 2 мм рт. ст. (діастолічний, тобто «нижня»/менша цифра).

Розрахуйте саме ваш показник індексу маси тіла (ІМТ).

Якщо ви на шляху до покращення цього показника, можна вимірювати та записувати його в динаміці.

Дата	Мій ІМТ

Виміряйте саме ваш показник окружності талії (ОТ).

Якщо ви на шляху до покращення цього показника, можна вимірювати та записувати його в динаміці.

Дата	Моя ОТ

Як ще оцінити, чи все добре з моєю вагою?
Виміряти окружність талії! (див. додаток 3, стор. 33).

ВИМІРЮВАННЯ ОКРУЖНОСТІ ТАЛІЇ

- Пропальпувати талію, щоб знайти правильне місце для вимірювання: середина між нижнім ребром та клубовим гребнем.
- Перевірити горизонтальність розміщення стрічки.
- Переконайтеся, що стрічка розміщена не занадто туго і не занадто вільно.
- Ви повинні мати змогу засунути один палець між стрічкою та тілом.
- Необхідно дихати нормально (спокійно).
- Виміряйте окружність талії на легкому видиху.

Збільшення окружності талії також вважається фактором ризику.

Якщо у чоловіка ОТ > 94 см, а у жінки – > 80 см, то це є показником високого ризику серцево-судинних ускладнень.



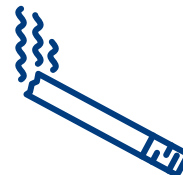
ОКРУЖНІСТЬ ТАЛІЇ

Жінки < **80** см

Чоловіки < **94** см



ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ: ЯК КИНУТИ КУРИТИ



5 КРОКІВ,

щоб кинути курити та вейпінг (електронні сигарети)

1

Встановіть свій ДЕНЬ ВІДМОВИ

і візьміть обіцянку заборони куріння або вейпінгу

Виберіть дату протягом наступних семи днів, коли ви перестанете вживати тютюнові вироби – це буде ваш ДЕНЬ ВІДМОВИ. До ДНЯ ВІДМОВИ від куріння поступово скоротіть кількість сигарет.

Візьміть обіцянку: «Я обіцяю не курити та не вживати жодних тютюнових виробів після мого ДНЯ ВІДМОВИ. Я знаю, що це серйозна небезпека для мого (і моєї сім'ї) здоров'я. Я також намагатимусь триматися подалі від пасивного куріння та заохочувати й підтримувати інших кинути курити та не вживати тютюнові вироби».

2

Виберіть свій МЕТОД ВІДМОВИ

1 – негайний. Одразу у ДЕНЬ ВІДМОВИ ви кидаєте курити чи використовувати вейпінг. Цей метод найкраще працює для тих людей, хто не звик затягувати процес відмови.

2 – скоротіть кількість сигарет, які ви викурюєте щодня, або скільки разів ви пакуєте (вейпінг), поки не зупинитесь повністю. Наприклад, якщо ви курите 20 сигарет щодня, скорочуйте до 10 на день протягом 2-3 днів. Потім до 5 сигарет протягом 2-3 днів. До ДНЯ ВІДМОВИ від куріння повністю припиніть курити.

3 – куріть лише частину кожної сигарети, зменшуючи кількість до повного припинення куріння. Порахуйте, скільки затяжок ви зазвичай робите від кожної сигарети, а потім зменшуйте їх кількість кожні 2-3 дні. У ДЕНЬ ВІДМОВИ від куріння ви маєте повністю припинити курити.

3 Поговоріть зі своїм лікарем

і вирішіть, чи знадобляться вам ліки або інша допомога для успішної відмови.

4 Складіть план на ДЕНЬ ВІДМОВИ та після цього

Продумайте доступні здорові закуски – нехай будуть під рукою. Наприклад: фрукти та овочі; горіхи та насіння; повітряний попкорн; м'ятні та жувальні гумки без цукру.

Знайдіть приємні способи заповнити час, коли у вас може виникнути спокуса курити: сходите в кіно; тренуйтеся вдома або запишіться в спортзал; відвідайте друзів, що не курять; прогуляйтесь парком; насолоджуйтесь чашкою кави або чаю; спробуйте нове захоплення, яке займе ваші руки, наприклад, малювання, гра на інструменті, обробка дерева або в'язання; зробіть щось корисне у дворі чи саду.

Позбудьтеся будь-якої «тютюнової спокуси» та аксесуарів – сигарет, вейпа, сірників, запальнички, попільнички та будь-яких інших тютюнових виробів у вашому домі, офісі та машині.

5 І, зрештою, КИНЬТЕ ТЮТЮН НАЗАВЖДИ У СВІЙ ДЕНЬ ВІДМОВИ!

Що ще допоможе кинути курити?

Коли ви починаєте кидати курити, вам буде необхідна замісна терапія, яка дозволить позбутися від залежності. Зараз доступні нікотинові жуйки, спрей, пластирі, таблетки, льодяники та інгалятори, використання яких збільшить ваш шанс кинути курити, якщо ви дійсно вирішили це зробити.

Чи наберете ви вагу після того, як кинете курити?

Багато людей набирають невелику вагу, але в основному 1-4,5 кг. Зі здоровим харчуванням і збільшенням активності ваше тіло швидко відновить нормальну вагу. Тримайте в холодильнику холодну воду і нарізані кубиками фрукти, – це допоможе попередити потяг до сигарет.

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco/5-steps-to-quit-smoking>

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИМІРЮВАННЯ ОКРУЖНОСТІ ТАЛІЇ

- Для вимірювання окружності талії використовуйте вимірювальну стрічку.
- Переконайтеся, що стрічка розташована горизонтально та не перекручена.
- Зона для вимірювання розташована посередині ділянки між найнижчими ребрами і гребенем клубової кістки.
- Вимірювання необхідно проводити без одягу та стоячи у повний зріст, бажано перед дзеркалом.
- Зробіть кілька повільних вдихів та видихів, здійснійте вимірювання під час легкого видиху.
- Зафіксуйте показники та звірте їх з рекомендаціями.



Збільшення окружності талії спричиняється накопиченням надлишків жиру в ділянці черевної порожнини і внутрішніх органів. Існують докази чіткого зв'язку між ожирінням і надлишковою вагою та підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань і діабету 2-го типу.

Здорове і збалансоване харчування, розумні розміри порцій, регулярне харчування, щоденні фізичні навантаження та активний спосіб життя зміцнюють здоров'я і допомагають контролювати вагу.

ГРАНИЧНІ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОКРУЖНОСТІ ТАЛІЇ БІЛЬШЕ НОРМИ (МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ):



ЧОЛОВІКИ \geq 94 CM



ЖІНКИ \geq 80 CM

ДОДАТОК 4

ВИЗНАЧЕННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА

		Вага, кг																														
		45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114
Зріст, см	153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
	155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
	158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
	160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
	163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
	165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
	168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
	170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
	173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38
	175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
	178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
	180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
	183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
	186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
	188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	
	191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	

Інтерпретація показників таблиці

< 18	18 – 25 кг/м ²	> 25 – 30 кг/м ²	> 30 – 35 кг/м ²	> 35 – 40 кг/м ²	≥ 40 кг/м ²
НЕДОСТАТНЯ ВАГА	НОРМА	НАДМІРНА МАСА ТІЛА	ОЖИРІННЯ I ступеня	ОЖИРІННЯ II ступеня	ОЖИРІННЯ III ступеня

САМОСТІЙНО ІНДЕКС МАСИ ТІЛА МОЖНА РОЗРАХУВАТИ ЗА ФОРМУЛОЮ:
МАСУ ТІЛА В КІЛОГРАМАХ ПОТРІБНО ПОДІЛИТИ НА ЗРІСТ У МЕТРАХ КВАДРАТНИХ

$$IMT = \frac{\text{вага (кг)}}{\text{зріст (м}^2\text{)}}$$

ОЦІНКА РІВНЯ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ (AUDIT)

Обведіть число, яке найточніше відповідає відповіді пацієнта

1. ЯК ЧАСТО ВИ ВЖИВАЄТЕ НАПОЇ, ЩО МІСТЯТЬ АЛКОГОЛЬ?

0 - Ніколи 1 - Раз на місяць або рідше 2 - 2-4 рази на тиждень 3 - 3-4 рази на тиждень 4 - 4 і більше разів на тиждень

2. *СКІЛЬКИ НАПОЮ, ЩО МІСТЯТЬ АЛКОГОЛЬ, ВИ ВЖИВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ НА ДЕНЬ, КОЛИ ВЖИВАЄТЕ АЛКОГОЛЬ? (ПОЗНАЧТЕ КІЛЬКІСТЬ СТАНДАРТНИХ ДОЗ)

0 - 1 або 2 1 - 3 або 4 2 - 5 або 6 3 - 7 або 8 4 - 10 і більше

3. ЯК ЧАСТО ВИ ВИПИВАЄТЕ ШІСТЬ АБО БІЛЬШЕ ДОЗ ЗА ОДИН ПРИЙОМ?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

4. СКІЛЬКИ РАЗІВ ЗА МИНУЛИЙ РІК ВИ ПОМІЧАЛИ, ЩО НЕ ЗМОЖЕТЕ ПРИПИНИТИ ПИТИ, ЯКЩО ВЖЕ ПОЧАЛИ?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

5. СКІЛЬКИ РАЗІВ ЗА МИНУЛИЙ РІК ВИ НЕ МОГЛИ ВИКОНАТИ ТЕ, ЩО ЗАЗВИЧАЙ ПОВИННІ РОБИТИ, ЧЕРЕЗ ВИПИВКУ?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

6. СКІЛЬКИ РАЗІВ ЗА МИНУЛИЙ РІК ВАМ ПОТРІБНО БУЛО ВИПИТИ ЗРАНКУ, ЩОБ ЗМУСИТИ СЕБЕ РОБИТИ ЩОСЬ ПІСЛЯ ВЕЛИКОЇ ДОЗИ ВИПИВКИ ВЧОРА?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

7. СКІЛЬКИ РАЗІВ ЗА МИНУЛИЙ РІК ВИ ВІДЧУВАЛИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ АБО ДОКОРИ СУМЛІННЯ ПІСЛЯ ВИПИВКИ?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

8. СКІЛЬКИ РАЗІВ ЗА МИНУЛИЙ РІК ВИ НЕ МОГЛИ ПРИГАДАТИ, ЩО БУЛО ВЧОРА ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ВИ БУЛИ П'ЯНІ?

0 - Ніколи 1 - Менше 1 разу на місяць 2 - Щомісячно 3 - Щотижнево 4 - Щоденно чи майже щоденно

9. ЧИ ТРАПЛЯЛИСЯ У ВАС АБО У КОГОСЬ ІНШОГО ТРАВМИ ЧЕРЕЗ ВАШЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ?

0 - Ні 2 - Так, але не минулого року 4 - Так, минулого року.

10. ЧИ ВИСЛОВЛЮВАВ ХТО-НЕБУДЬ З ВАШИХ РОДИЧІВ АБО ЛІКАР ЧИ ІНШІ МЕДПРАЦІВНИКИ ЗАНЕПОКОЄННЯ ЩОДО ВАШОЇ ВИПИВКИ АБО/ЧИ ПРОПОНУВАЛИ ВАМ СКОРОТИТИ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ?

0 - Ні 2 - Так, але не минулого року 4 - Так, минулого року

*Під час визначення категорії відповіді передбачалося, що одна «доза» містить 10 г чистого алкоголю (25 г горілки).

Запишіть суму усіх відповідей _____

БАЛИ: 1-7 БЕЗПЕЧНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
 8-15 НАДМІРНЕ АБО РИЗИКОВАНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
 16-19 ШКІДЛИВЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
 > 20 МОЖЛИВА НАЯВНІСТЬ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

ОЦІНКА РІВНЯ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ (AUDIT)

В охороні здоров'я запроваджено поняття «стандартної дози» алкоголю для запобігання потенційній шкоді здоров'ю від вживання алкоголю

1
СТАНДАРТНА
ДОЗА = **10 г**
АБС. ЕТИЛО-
ВОГО СПИРТУ



330 мл пива
міцністю
3,5 – 5%



1 бокал
столового
вина 100 мл
міцністю
11,5 – 13%



1 чарка 25 мл
спиртних
напоїв
міцністю 40%

**Безпечна доза алкоголю =
0 стандартних доз**



**НИЗЬКИЙ РИЗИК –
помірне вживання алкоголю**

ЧОЛОВІКИ
не більше 3 стандартних
доз за один прийом,
не більше 14 доз на тиждень

ЖІНКИ
не більше 2 стандартних
доз за один прийом,
не більше 7 доз на тиждень

**СЕРЕДНІЙ РИЗИК –
небезпечне вживання алкоголю**

ЧОЛОВІКИ
не більше 5 стандартних
доз за один прийом, більше
14-41 дози на тиждень

ЖІНКИ
не більше 3 стандартних
доз за один прийом,
більше 7-28 доз на тиждень

**ВИСОКИЙ РИЗИК –
шкідливе вживання алкоголю**

ЧОЛОВІКИ
6 і більше стандартних доз
за один прийом, більше
42 доз на тиждень

ЖІНКИ
4 і більше стандартних доз
за один прийом, більше
28 доз на тиждень

ДОДАТОК 7

ОЦІНКА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НІКОТИНУ

1. ЯК ШВИДКО ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ ВИ ВИКУРЮЄТЕ ПЕРШУ СИГАРЕТУ?

0 балів Через 1 годину	1 бал Від 30 хвилин до 1 години	2 бали Від 6 до 30 хвилин	3 бали 5 хвилин або менше
---------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------

2. ЧИ ВАМ ВАЖКО УТРИМАТИСЯ ВІД КУРІННЯ У МІСЦЯХ, ДЕ ЦЕ ЗАБОРОНЕНО (НАПРИКЛАД, У ЦЕРКВІ, БІБЛІОТЕЦІ, КІНОТЕАТРІ)?

1 бал Ні	2 бали Так
-------------	---------------

3. ВІД ЯКОЇ СИГАРЕТИ ВИ НАЙБІЛЬШЕ НЕ ХОТІЛИ Б ВІДМОВИТИСЯ?

1 бал Будь-якої наступної	2 бали Першої вранці
------------------------------	-------------------------

4. СКІЛЬКИ СИГАРЕТ ВИ ВИКУРЮЄТЕ НА ДЕНЬ?

0 балів Менше 10	1 бал 11-20	2 бали 21-30	3 бали Більше 31
---------------------	----------------	-----------------	---------------------

5. ЧИ КУРИТЕ ВИ ЧАСТІШЕ ВПРОДОВЖ ПЕРШОЇ ГОДИНИ ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ, НІЖ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ДНЯ?

1 бал Ні	2 бали Так
-------------	---------------

6. ЧИ ВИ КУРИТЕ, КОЛИ ХВОРИЄТЕ І ЗНАХОДИТЕСЯ У ЛІЖКУ?

1 бал Ні	2 бали Так
-------------	---------------

Запишіть суму усіх відповідей _____

БАЛИ: 0-4 НИЗЬКИЙ
5 СЕРЕДНІЙ
6-7 ВИСОКИЙ
8-10 ДУЖЕ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

7 БАЛІВ АБО БІЛЬШЕ

**МОЖЕ ВКАЗУВАТИ НА ДОСИТЬ ВАЖКІ СИМПТОМИ СИНДРОМУ ВІДМІНИ,
МОЖЛИВО, Є НЕОБХІДНІСТЬ У БІЛЬШІЙ ДОЗІ ЗАМІСНИКІВ НІКОТИНУ**

Про що важливо пам'ятати, якщо у вас артеріальна гіпертензія:



НЕ ПРИПИНЯЙТЕ ПРИЙОМ ЛІКІВ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ, ЯКІ ВАМ ПРИЗНАЧИВ ЛІКАР

Уникнути розвитку інфаркту та інсульту можна лише за допомогою фармакологічних препаратів, ефективність яких науково доведена.



НЕ ПРИЗНАЧАЙТЕ СОБІ ЛІКУВАННЯ САМОСТІЙНО, ПОЧУВШИ ТЕЛЕВІЗІЙНУ РЕКЛАМУ, АБО ЗА ПОРАДОЮ РІДНИХ І ДРУЗІВ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ВІДПОВІДНОЇ ОСВІТИ ТА ДОСВІДУ ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Харчові добавки, магнітні браслети та диски не замінюють лікування.



КОНТРОЛЮЙТЕ РІВЕНЬ СВОГО АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Вимірюйте рівень вашого тиску двічі на день та записуйте результати у щоденник.

Проконсультуйтеся з лікарем щодо стану вашого здоров'я. Освітній матеріал для пацієнтів та населення підготовлено та адаптовано станом на червень 2021 року за матеріалами рекомендацій Європейського товариства артеріальної гіпертензії (ESH/ESC 2018 European Heart Journal. 2018; 39: 3021–3104; doi:10.1093/eurheartj/ehy339); Гарвардської медичної школи <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>; Уніфікованого клінічного протоколу «Артеріальна гіпертензія», Наказ МОЗ від 24.05.2012 р. № 384; та пєцупу <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

Виданий за партнерства ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені М.Д. Стражеска» НАМН України та ТОВ «Сервіс Україна» ТОВ «Сервіс Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua
Copyright © 2021, ТОВ «Сервіс Україна». Всі права захищені. Gen-NonP-C1-2 (2 year)-2



Про що важливо пам'ятати, якщо у вас артеріальна гіпертензія:



НЕ ПРИПИНЯЙТЕ ПРИЙОМ ЛІКІВ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ, ЯКІ ВАМ ПРИЗНАЧИВ ЛІКАР

Уникнути розвитку інфаркту та інсульту можна лише за допомогою фармакологічних препаратів, ефективність яких науково доведена.



НЕ ПРИЗНАЧАЙТЕ СОБІ ЛІКУВАННЯ САМОСТІЙНО, ПОЧУВШИ ТЕЛЕВІЗІЙНУ РЕКЛАМУ, АБО ЗА ПОРАДОЮ РІДНИХ І ДРУЗІВ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ВІДПОВІДНОЇ ОСВІТИ ТА ДОСВІДУ ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Харчові добавки, магнітні браслети та диски не замінюють лікування.



КОНТРОЛЮЙТЕ РІВЕНЬ СВОГО АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Вимірюйте рівень вашого тиску двічі на день та записуйте результати у щоденник.

Проконсультуйтеся з лікарем щодо стану вашого здоров'я. Освітній матеріал для пацієнтів та населення підготовлено та адаптовано станом на червень 2021 року за матеріалами рекомендацій Європейського товариства артеріальної гіпертензії (ESH/ESC 2018 European Heart Journal. 2018; 39: 3021–3104; doi:10.1093/eurheartj/ehy339); Гарвардської медичної школи <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>; Уніфікованого клінічного протоколу «Артеріальна гіпертензія», Наказ МОЗ від 24.05.2012 р. № 384; та пецупу <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

Виданий за партнерства ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені М.Д. Стражеска» НАМН України та ТОВ «Сервіс Україна» ТОВ «Сервіс Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua
Copyright © 2021, ТОВ «Сервіс Україна». Всі права захищені. Gen-NonP-C1-2 (2 year)-2

