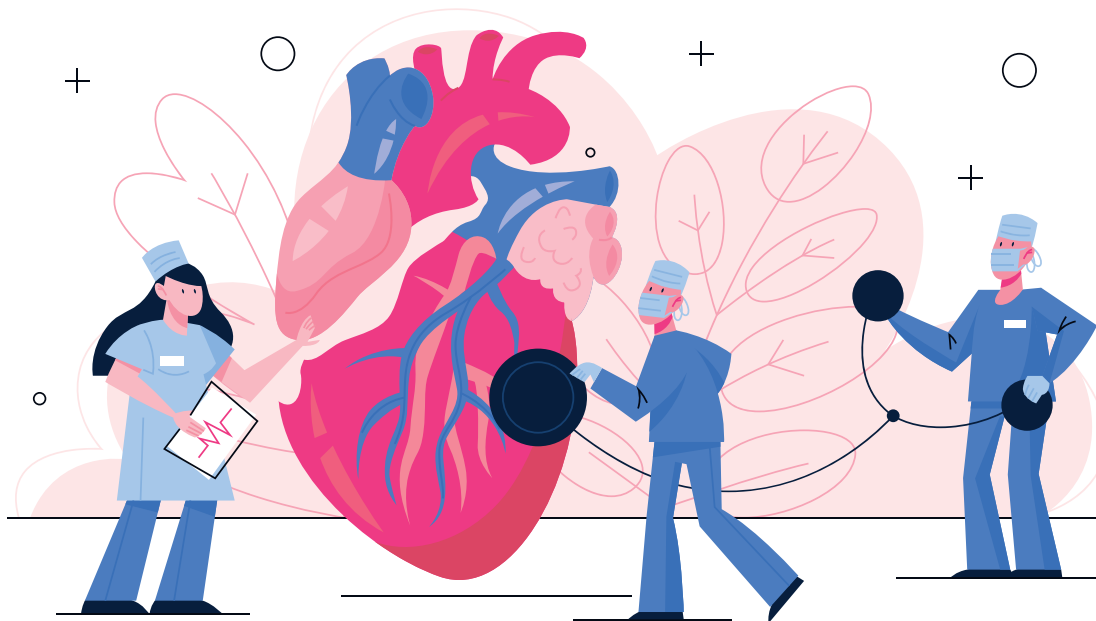


Всеукраїнська асоціація кардіологів України
ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України
Освітня програма «Превентивна кардіологія». Рекомендації для пацієнтів

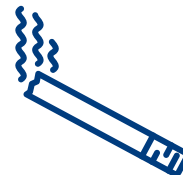


ГІПЕРТЕНЗІЯ або у мене підвищений тиск

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



ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ: 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 паруєте (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>

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

