

ЕСЛИ У ВАС ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

**БРОСЬТЕ
КУРИТЬ
0 СИГАРЕТ**
в день



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ
30 МИНУТ**
физической активности
или **3 км** в день



**ПРИНИМАЙТЕ
все назначенные
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
СРЕДСТВА**



**ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО
5 ПОРЦИЙ**
овощей/фруктов
в день



**КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЕ ДАВЛЕНИЕ
не превышайте
эти цифры: **140/90****



**СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ВРАЧА** по приёму
лекарственных средств



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

102 см – мужчины **88 см** – женщины



Вопросы и советы для пациента

Что рассказать врачу

- Опишите, как Вы себя чувствуете. Заполните анкету на обратной стороне
- Какие таблетки Вы сейчас принимаете (с названиями и дозировкой)?
Лучше записать дома на листочек
- Покажите Ваш дневник наблюдения за АД и ЧСС
- Подробно расскажите про боли – где болит, какие они, когда возникают, чем снимаете
- Если Вы проходили обследования или сдавали анализы, принесите врачу их результаты

Что спросить у врача

- Какие таблетки принимать и сколько раз в день? (Запишите)
- Когда прийти в следующий раз?
- Что делать, если станет хуже?
- Чего и сколько мне можно кушать и чего нельзя? Сколько пить жидкости?
- Как мне двигаться?

Если беспокоит сердце

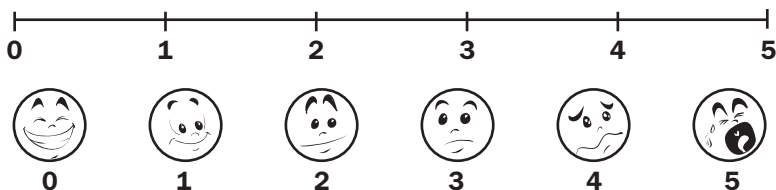
Прежде чем войти в кабинет врача, заполните, пожалуйста, этот опросный лист (или подготовьте ответы для врача устно)

- 1** Насколько имеющиеся у Вас симптомы стенокардии ограничивают Вашу повседневную активность.

Нет ограничения повседневной активности

Умеренное ограничение

Сильное ограничение повседневной активности



- 2** Сколько раз в неделю Вы испытываете боли (или неприятные ощущения в груди, или резкое чувство нехватки воздуха)?

- Нет, не испытываю
 1-3 раза в неделю
 4-7 раз в неделю (каждый день)
 7-10 раз в неделю (несколько раз в день)

- 3** Боли в области сердца (или неприятные ощущения в груди, или нехватка воздуха) возникают:

- при физической нагрузке (во время ходьбы, подъёма по лестнице, при работе)
 в покое
 после приема пищи

- 4** Сколько раз в неделю Вы принимаете нитроглицерин (спрей или таблетки)?

- 1
 2
 5
 7

- 5** Поднималось ли у Вас давление за последнюю неделю выше 140/90 мм рт.ст.?

- Да
 Нет

- 6** Пока Вы сидите в очереди, посчитайте, сколько раз сердце бьётся за минуту (пульс)