

**Департамент здравоохранения Тюменской области**

**Государственное автономное учреждение здравоохранения**

 **Тюменской области**

**«Городская поликлиника № 12»**

**Амбулаторный центр профилактики**

**сердечно-сосудистых катастроф**

**Паспорт диспансерного**

**наблюдения и лечения**

г. Тюмень

**Дорогой пациент!**

**Мы рады приветствовать Вас в амбулаторном центре профилактики сердечно-сосудистых катастроф.**

**Внимательно прочитайте паспорт Вашего наблюдения и лечения в амбулаторном центре профилактики сердечно-сосудистых катастроф.**

**Здесь Вы найдете информацию о назначенном Вам лечении, неотложных мероприятиях при высоком давлении, проводимых лабораторных и диагностических мероприятиях, контактную информацию о лечащем враче и следующей явке на прием.**

**Во всем мире сердечно-сосудистые катастрофы (острый инфаркт миокарда, инсульт), которые являются грозными осложнениями артериальной гипертонии, уносят сотни тысяч жизней, а также приводят к инвалидизации пациентов. Мы хотим помочь Вам прожить долгую и счастливую жизнь! Поэтому, следуйте рекомендациям своего лечащего врача, вовремя проходите назначенное обследование, регулярно контролируйте уровень своего артериального давления и принимайте назначенное Вам лечение.**

**Прежде чем закончить прием у врача, убедитесь, что Вам назначен повторный прием, а также задайте врачу все интересующие Вас вопросы.**

**На очередной прием к Вашему лечащему врачу необходимо взять дневник контроля артериального давления.**

**Данные о лечащем враче**

**Ф.И.О.:**

**Номер телефона:**

**Медицинская сестра:**

**График посещений врача**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Отметка об исполнении  | Комментарии  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Данные о пациенте**

**Ф.И.О.:**

**Дата рождения:**

**Адрес проживания:**

**Телефон:**

**Код льготы:**

**Диагноз:**

**Рост:**

**Вес:**

**Проводимое лечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фармакотерапевтическая группа | Название препарата | Дозировка | Кратность приема | Дата назначения / коррекции |
| Ингибиторы АПФ |  |  |  |  |
| Бета-адреноблокаторы |  |  |  |  |
| Диуретики |  |  |  |  |
| Статины |  |  |  |  |
| Антагонисты кальция |  |  |  |  |
| Антиагреганты |  |  |  |  |
| Антикоагулянты |  |  |  |  |
| Антагонисты АР (сартаны) |  |  |  |  |
| Антиаритмики |  |  |  |  |
| Вазодилататоры/нитраты |  |  |  |  |
| Дополнительно |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |

 **Важно! Что делать, если у Вас повысилось давление?**

**Экстренная помощь: Таб. Каптоприл 25 мг 1 таб. (1/ 2 таб.), под язык однократно или Таб. Моксонидин 0,2 мг таб. однократно.**

**При неэффективности — вызов скорой помощи по телефону 103 или неотложной помощи по телефону 56-12-00.**

**Если Вы понимаете, что назначенное лечение Вам не помогает, обратитесь к врачу!**

**Информация по питанию**

**Стол №10**

**Показания к применению.**

Лечебная диета №10 по Певзнеру рекомендуется людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при не резко выраженной недостаточности кровообращения. Диету рекомендуют при ревматизме и пороках сердца, гипертонии, ишемической болезни сердца. Кроме того, этот режим питания полезен при заболевания нервной системы, хроническом нефрите и пиелонефрите с изменениями в осадке мочи. Питание по диете №10 способствует улучшению кровообращения, работы сердечно-сосудистой системы, почек, печени, приводит в норму обмен веществ, облегчает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы пищеварения.

**Особенности питания.**

Характерная особенность этой диеты – это сокращение в рационе количества жиров и углеводов. Также значительно ограничивают количество поваренной соли, жидкости и продуктов, которые возбуждают сердечно-сосудистую и нервную системы – крепкий чай, кофе, шоколад; раздражают печень и почки – острые, жареные, жирные блюда; трудно перевариваются и могут быть причиной метеоризма – бобы, капуста, грибы. Вместе с тем рацион насыщен продуктами, которые оказывают на организм ощелачивающее действие, - это фрукты, овощи, морепродукты.

**Рекомендуемый режим питания – 5-6 раз в сутки, причём ужин должен быть как минимум за три часа до сна.** Все блюда диеты предписывают готовить без соли, а мясо и рыбу нужно обязательно отваривать. Также допускается запекание блюд и лёгкое поджаривание.

**Химический состав и энергетическая ценность.**

Белки – 90 г (из них 50 г животных), жиры – 65-70 г (из них 20 г растительных), углеводы – 350-400 г, поваренная соль – до 6-8 г. При сердечно-сосудистых заболеваниях количество свободной жидкости ограничивают до 1000-1200 мл.

**Калорийность диеты –2350-2600 ккал.**

**Примерное меню диеты №10.**

Первый завтрак: яйцо всмятку, молочная овсяная каша, чай.

Второй завтрак: печёные яблоки.

Обед: овощной суп на растительном масле (1/2 порции). Отварное мясо с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожный пудинг (1/2 порции), отварная рыба с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешённые продукты**  | **Запрещённые продукты** |
| Хлеб и хлебные изделия |
| Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит. | Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, блины, оладьи. |
| Супы |
| Вегетарианские супы с разными крупами, картофелем и овощами, свекольники, можно добавлять сметану, зелень. Супы рекомендуются в количестве 250-400 г на приём. | Супы на крепких мясных, рыбных и грибных бульонах. |
| Молоко и молочные продукты |
| Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, нежирный несолёный сыр. | Солёные и жирные сыры. |
| Мясо и мясные блюда |
| Мясо и птица нежирных сортов – говядина, телятина, обрезная свинина, кролик, куры, индейка. После отваривания можно запекать и обжаривать, делать заливные блюда. Варёные колбасы в ограниченном количестве. | Жирные сорта мяса – утка, гусь, свинина, печень, почки, мозги, колбасы, любые копчёности, жареные котлеты, отбивные, мясные консервы. |
| Рыба и рыбные блюда |
| Нежирные сорта рыбы. | Копченая и солёная рыба, рыбные консервы, икра. |
| Крупы и макаронные изделия |
| Различные крупы в виде каш, запеканок; отварные макаронные изделия. |  |
| Овощи |
| Картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Овощи должны быть в отварном или сыром виде. Белокочанную капусту и зелёный горошек рекомендуют есть в ограниченном количестве. Зелёный лук, укроп, петрушку можно добавлять в любые блюда. | Бобовые, солёные, маринованные и квашеные овощи, шпинат, щавель, редька, редис, чеснок, репчатый лук, грибы. |
| Яйца и блюда из яиц |
| Яйца всмятку или запечённые омлеты, белковые омлеты или в виде добавления в блюда до 1 штуки в день. | Яйца вкрутую и жареные. |
| Жиры |
| Несолёное сливочное и топлёное масло, растительные масла в натуральном виде. | Мясные и кулинарные жиры. |
| Соусы и пряности |
|  | Соусы на мясном, рыбном, грибном отваре, горчица, хрен, перец. |
| Ягоды и фрукты |
| Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы. | Фрукты с грубой клетчаткой. |
| Сладости |
| Мёд, варенье, не шоколадные конфеты. | Шоколад. |
| Напитки |
| Некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно виноградный сок. | Натуральный кофе и какао. |

**Дневник контроль артериального давления и пульса**

**Ведите его регулярно, а также за 2 недели до приема у Вашего лечащего врача.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |   |  АД | Пульс |  АД | Пульс |  АД | Пульс |  АД | Пульс |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата |   |  АД | Пульс |  АД | Пульс |  АД | Пульс |  АД | Пульс |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Утро |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |

**План диспансерного наблюдения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Результат | Дата | Результат | Дата | Результат | Дата | Результат | Дата |
| ОХ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЛПНП |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЛПВП |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Глюкоза |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Креатинин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Расчет СКФ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Моча на МАУ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЭКГ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эхо-КГ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЗИ почек и надпочечников |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДССА |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Офтальмолог |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оценка SCORE |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМТ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дополнительно |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоги консультации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Продолжить лечение в прежнем объеме  | Проведена коррекция лекарственной терапии  | Направлен на консультацию к кардиологу  | Дополнительно  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Памятка по окончании приема**

**Убедиться:**

**Сформирован план диспансерного наблюдения**

**Даны направления на контрольное обследование**

**Назначена повторная явка**