

# Если беспокоит сердце

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

**1** 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)

**2** 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

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

- 1
- 2
- 5
- 7

**4** Поднималось ли у Вас давление за последнюю неделю выше 140/90?

- Да
- Нет

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

**6** Есть ли перебои в работе сердца?

- Да
- Нет

**7** Курите?

- Да (нужно бросать)
- Нет

## Пациента с ИБС

---

---

### 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?

### Попросите у врача дневник пациента

### «Один День пациента с ИБС».

### В нём Вы сможете отмечать Ваше самочувствие каждый день

Если у Вас есть смартфон, установите приложение «Контроль стенокардии». Оно очень простое и поможет Вам следить за самочувствием. Скачать его можно в Google Play или App Store, введя в поиск «Контроль стенокардии».

