Подробнее для врача

28.08.2026 – 26.11.2026
173 замера · дни с замерами: 91 из 91

Валентина Орлова · жен. · 1958 г. р. · 162 см · 74 кг · ИМТ 28,2 · талия 88 см

Со слов: **бляшка в сосудах, сужение меньше 50 %** · **преддиабет** · **ранний инфаркт или инсульт у родителей или сибсов** · не курит · алкоголь: не пьёт

Среднее	Утро	Вечер	Ниже 130/80
130/78	**131/79**	**127/76**	**53 %**
▲ не ниже цели 130/80	▲ не ниже цели 130/80	▼ ниже цели 130/80	
пульс 73 к прошлым 91 дню: −23 / −12	замеров: 85 обычно около 07:43	замеров: 88 обычно около 20:47	91 из 173 замеров из 2+ измерений: 85 из 173

↔ Разброс давления и пульса

Верхнее	111	155	от 135: 44 из 173 (25 %)	СКО 8
Нижнее	68	93	от 85: 18 из 173 (10 %)	СКО 5
Пульс	61	85		

Самый высокий: 155/87, пульс 72 — 28.10 в 07:35 «стресс» · Самый низкий: 111/73, пульс 77 — 13.09 в 20:39

Лекарства: приняты по отметкам

Эналаприл, 10 мг · 08:00, 20:00 «пропустил» — 3, без отметки — 1	**177 из 181**
Амлодипин, 5 мг · 08:00 «пропустил» — 1, без отметки — 1	**76 из 78**
Индапамид, 1,5 мг · 08:00	**31 из 31**
Аторвастатин, 20 мг · 21:00	**90 из 90**

Среднее в дни, когда принято всё: 130/78 (88 дней); в дни с пропуском или без отметки: 129/79 (3 дня).

- **07.09** Начало приёма: Индапамид, 1,5 мг
- **07.09** добавили индапамид
- **12.09** дача, неделя без замеров
- **07.10** врач отменил индапамид
- **12.10** простуда

Что связано с давлением

за полгода

Начало приёма лекарства 28.07
начат: Амлодипин, 5 мг
▼ верхнее −18 от −21 до −15
дней с замерами: 28 до и 28 после

Начало приёма лекарства 17.08
начат: Аторвастатин, 20 мг
▼ верхнее −17 от −20 до −14
дней с замерами: 20 до и 20 после; предварительно

Начало приёма лекарства 06.09
начат: Индапамид, 1,5 мг
▼ верхнее −10 от −12 до −8
дней с замерами: 28 до и 28 после

Отмена лекарства 07.10
закончен: Индапамид, 1,5 мг
▲ верхнее +7 от +4 до +9
дней с замерами: 28 до и 15 после; предварительно

Отмена лекарства 22.10
закончен: Амлодипин, 5 мг
▲ верхнее +14 от +11 до +16
дней с замерами: 15 до и 13 после; предварительно

Начало приёма лекарства 04.11
начат: Амлодипин, 5 мг
▼ верхнее −12 от −15 до −10
дней с замерами: 13 до и 23 после

Кофе
▲ верхнее +5 от +3 до +6
замеров с отметкой: 27

Стресс
▲ верхнее +9 от +7 до +11
замеров с отметкой: 23

Отметки, продолжение

- **22.10** закончился амлодипин
- **05.11** Начало приёма: Амлодипин, 5 мг
- **05.11** купила амлодипин, снова пью
- **15.11** визит к кардиологу
  до: 130/78 (замеров: 153) → после: 130/77 (замеров: 20 за 12 дней)

Подробнее для врача — продолжение

28.08.2026 – 26.11.2026

Анализы

ЛПНП	не-ЛПВП	Общий холестерин	ЛПВП	Гликир. гемоглобин	СКФ
2,6 ммоль/л	**3,3** ммоль/л	**4,7** ммоль/л	**1,4** ммоль/л	**5,9** %	**67,0** мл/мин/1,73 м²
цель ниже 1,4	цель ниже 2,2				расчёт по креатинину
17.11.2026	17.11.2026	17.11.2026	17.11.2026	17.10.2026	17.11.2026

Сердечно-сосудистый риск

19,0 % **инфаркт или инсульт за 10 лет**

SCORE2 · категория ESC: очень высокий

Значения на фоне лечения (от давления, статины): риск может быть занижен. Бляшка в сосудах с сужением меньше 50 % (со слов): по ESC это модификатор риска. С поправкой 1,8 (1,2–2,6; ATVB 2024) риск за 10 лет около 31,1 %.

36,5 % **инфаркт или инсульт до 80 лет**

LIFE-CVD2, регион очень высокого риска ESC

На фоне лечения риск может быть занижен. Небольшая бляшка учтена: риск × 1,8 (ATVB 2024). Вероятность прожить без события и без смерти выше половины — до 84 лет.

Индекс здоровья сердца: 70 из 100

AHA LE8

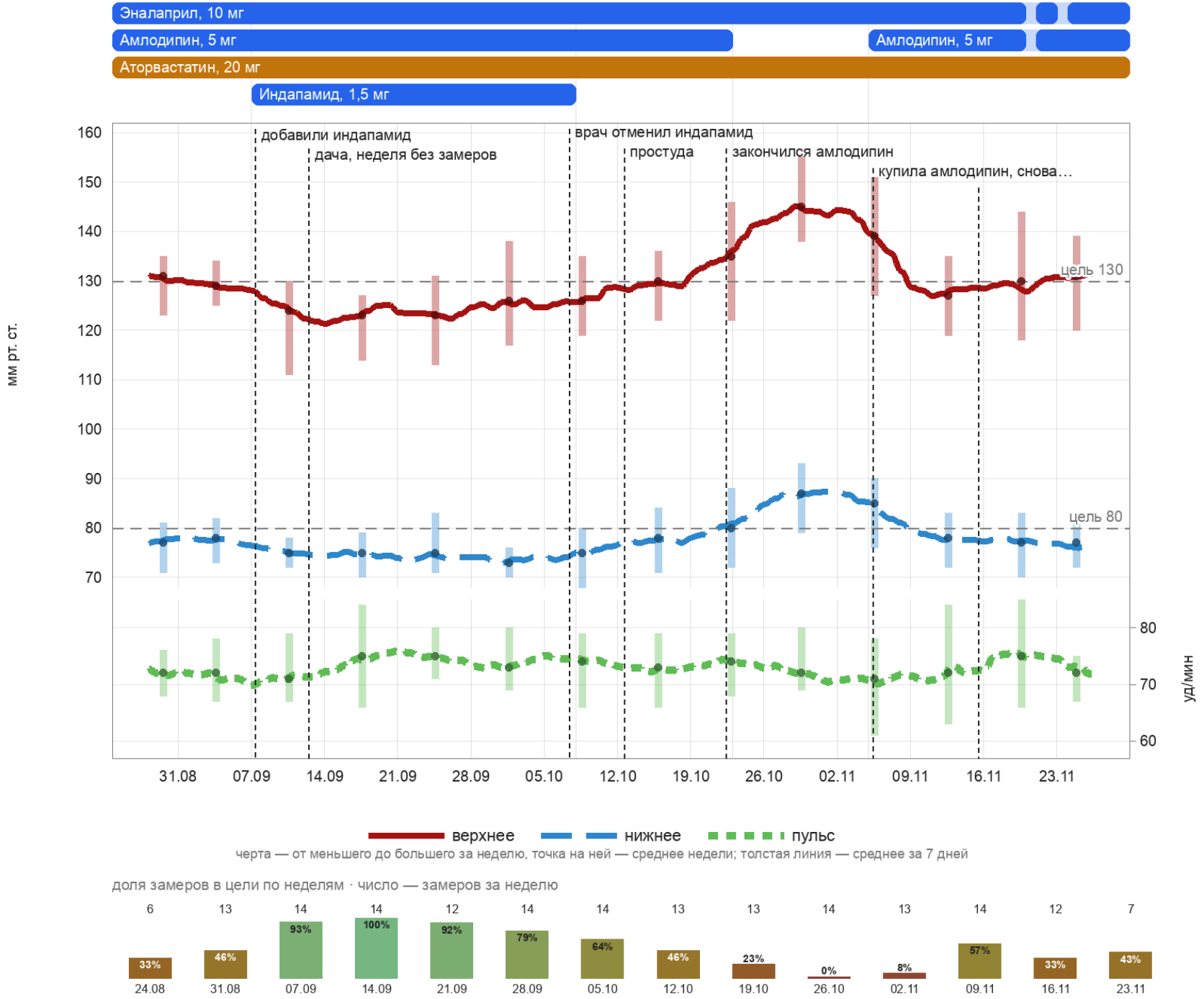
Движение 90–119 минут в неделю	80	**Никотин** не курит	100
Сон 6–7 часов за ночь	70	**Вес**	70
Холестерин на лечении (−20)	80	**Сахар**	60
Давление на лечении (−20)	30		

Вопросы пациента к приёму

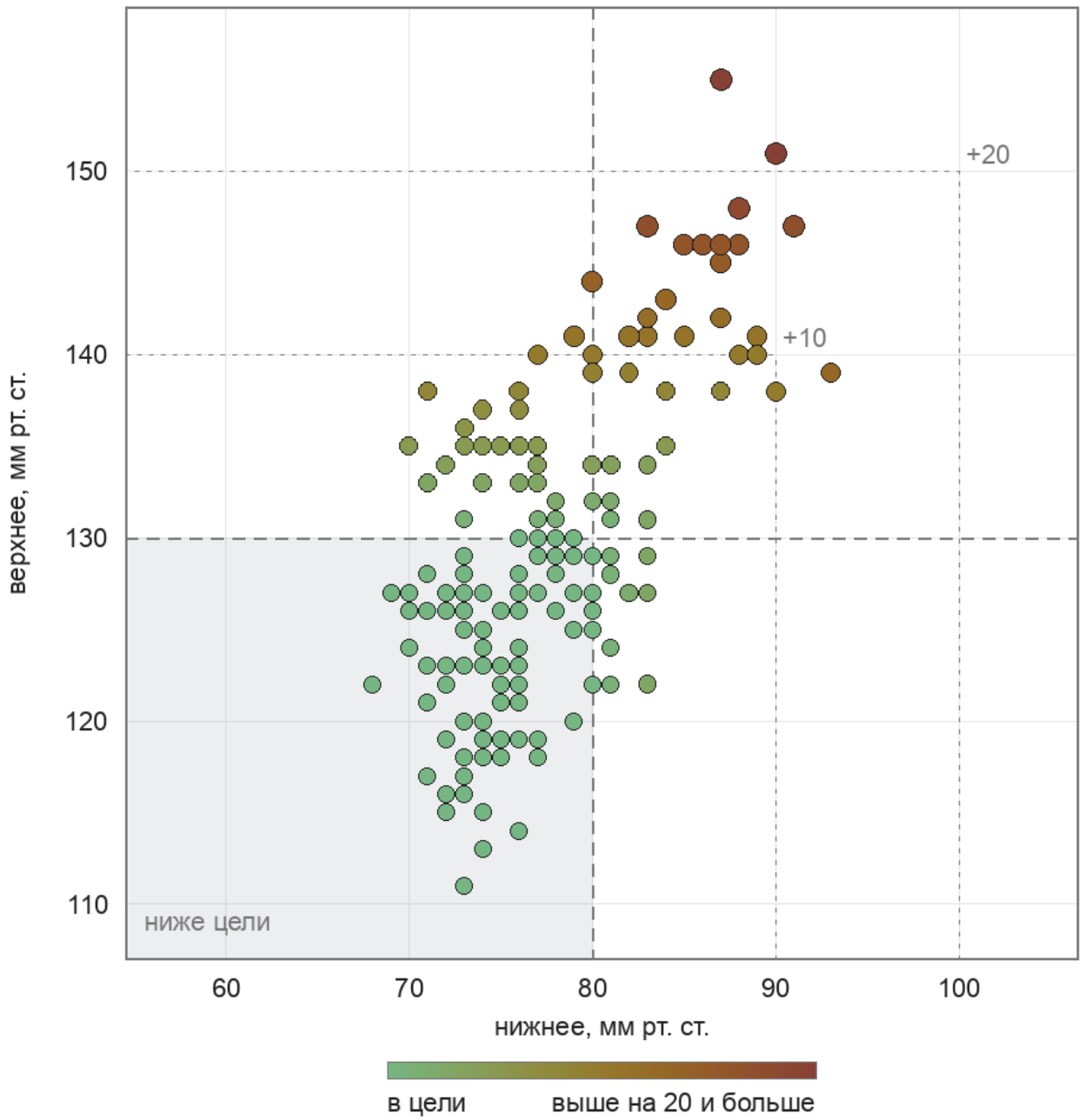
1. После смены лекарства (22.10) среднее 135/82, до смены 126/75.
   Это ожидаемо?
2. Среднее за 2 недели 129/77, перед этим 136/82.
   Что это значит для меня?
3. 69% замеров за 28 дней выше моей цели 130/80 (всего замеров: 52).
   Какая цель правильна для меня?
4. ЛПНП 2,6 ммоль/л (17.11.2026), цель по расчёту дневника ниже 1,4.
   Какая цель правильна для меня и что делать, чтобы к ней прийти?
5. В замерах с отметкой «плохо спал» в среднем 140/78 (замеров: 6), без отметки 129/77 (замеров: 165).
   Нужно ли мне что-то менять?

Замер — строка дневника: измерения подряд с перерывом меньше трёх минут, в замере их среднее. Утро — замеры с 4:00 до 12:00, вечер — с 18:00 до 2:00 по поясу человека. В разбросе точка — среднее, пунктир — домашний порог 135/85 (ESC 2024), СКО — стандартное отклонение. «Что связано с давлением»: за полгода, в ту же неделю и время суток, между сменами лекарства; описание записей, не причина. «Со слов» — ответы самого человека, они не проверены. Индекс — AHA Life's Essential 8 без питания. Время в поясе Europe/Moscow.

Давление пользователя Валентина Орлова за 28.08.2026–26.11.2026 (среднее 130/78, пульс 73)



Давление пользователя Валентина Орлова за 28.08.2026–26.11.2026 (среднее 130/78, пульс 73)



Замеры давления

02.10.2026 – 26.11.2026

Время	Верх.	Нижн.	Пульс	Комментарий
26.11 07:53	**135**	74	74	×2 стресс
25.11 21:01	120	79	71	
25.11 07:38	**139**	**80**	67	×2 стресс
24.11 21:02	121	76	75	
24.11 08:04	**138**	76	72	×2 плохо спал
23.11 21:08	127	72	74	
23.11 08:03	124	**81**	71	×2
22.11 20:37	**137**	76	75	стресс
22.11 07:20	**131**	73	77	×2
21.11 20:27	126	70	83	
20.11 21:00	127	**80**	70	
20.11 07:42	129	**83**	81	×2
19.11 21:04	**137**	74	85	плохо спал
18.11 21:08	122	72	75	
18.11 07:52	127	**82**	66	×2
17.11 20:40	118	77	84	
17.11 07:41	**132**	78	69	×2
16.11 20:46	121	75	73	
16.11 07:50	**144**	**80**	76	×2 стресс
15.11 21:10	123	74	84	
15.11 07:33	**135**	75	78	×2
14.11 20:36	121	76	70	
14.11 07:30	127	79	71	×2
13.11 21:00	124	74	75	
13.11 07:48	**132**	**80**	67	×2
12.11 20:30	120	74	66	
12.11 07:59	**132**	78	72	×2 стресс
11.11 20:51	119	76	71	
11.11 07:54	122	**83**	67	×2
10.11 20:56	119	75	77	
10.11 07:22	129	**81**	82	×2
09.11 20:30	127	72	71	
09.11 08:03	**130**	78	63	×2
08.11 20:30	**133**	77	71	
08.11 07:59	127	**83**	69	×2
07.11 20:55	128	76	74	
07.11 07:59	**131**	**81**	70	×2
06.11 20:26	**140**	**80**	75	
05.11 20:39	**139**	**82**	75	
05.11 07:45	**151**	**90**	71	×2 плохо спал
04.11 21:04	**142**	**87**	76	кофе
04.11 07:21	**146**	**87**	61	×2
03.11 20:26	**142**	**83**	78	
03.11 07:39	**148**	**88**	72	×2
02.11 20:33	**138**	**90**	67	
02.11 07:31	**140**	**89**	70	×2
01.11 21:00	**138**	**87**	75	
01.11 08:04	**147**	**83**	69	×2
31.10 20:55	**141**	79	80	
31.10 07:52	**147**	**91**	69	×2
30.10 20:56	**141**	**85**	73	
30.10 08:01	**146**	**88**	73	×2
29.10 20:29	**141**	**89**	69	кофе

Время	Верх.	Нижн.	Пульс	Комментарий
29.10 08:03	**139**	**93**	70	×2
28.10 20:44	**143**	**84**	71	после нагрузки
28.10 07:35	**155**	**87**	72	×2 стресс
27.10 20:39	**141**	**82**	74	
27.10 07:43	**146**	**86**	76	×2
26.10 20:38	**145**	**87**	71	
26.10 07:31	**148**	**88**	71	×2
25.10 20:27	**141**	79	76	кофе
25.10 07:30	**140**	**88**	77	×2
24.10 20:39	126	**80**	73	
24.10 07:42	**138**	**84**	79	×2
23.10 20:52	**135**	77	70	
23.10 08:00	**146**	**85**	68	×2 плохо спал
22.10 20:59	126	72	71	
22.10 07:42	**141**	**83**	74	×2
21.10 20:26	128	73	75	
21.10 07:36	**135**	73	77	×2
20.10 20:38	127	79	69	после нагрузки
20.10 07:40	122	**81**	77	×2
19.10 20:43	**140**	77	73	стресс
18.10 21:09	128	**81**	79	
18.10 07:53	**134**	**83**	70	×2
17.10 20:47	126	78	74	
17.10 07:37	127	76	76	×2 кофе
16.10 20:27	**136**	73	69	
16.10 07:29	**130**	77	68	×2
15.10 21:07	125	74	66	кофе
15.10 07:39	122	76	71	×2
14.10 20:52	128	71	76	
14.10 07:31	**135**	**84**	70	×2
13.10 20:48	**135**	77	77	после нагрузки
13.10 07:24	**130**	76	78	×2
12.10 20:50	129	79	75	
11.10 20:55	124	76	70	
11.10 07:59	**134**	**80**	75	×2
10.10 20:43	121	76	77	
10.10 07:42	125	**80**	73	×2
09.10 21:01	123	74	76	после нагрузки
09.10 07:52	**135**	70	66	×2 плохо спал
08.10 20:47	127	69	76	кофе
08.10 08:03	123	75	74	×2
07.10 20:41	122	68	77	
07.10 07:48	122	**80**	75	×2
06.10 20:29	120	74	79	кофе
06.10 07:40	**134**	72	77	×2 плохо спал
05.10 20:28	122	72	75	
05.10 07:34	119	77	76	×2
04.10 20:42	122	75	75	
04.10 07:26	127	73	75	×2
03.10 20:38	**138**	71	75	стресс
03.10 08:01	121	75	74	×2
02.10 20:54	120	73	79	
02.10 07:34	**133**	74	70	×2 стресс

красным, жирным и с чертой — выше цели 130/80
«×2» — замер из двух измерений подряд (×3 — из трёх), в таблице их среднее

Замеры давления

06.08.2026 – 01.10.2026

Время	Верх.	Нижн.	Пульс	Комментарий
01.10 21:07	117	73	76	
01.10 07:56	125	73	70	×2
30.09 20:58	119	72	71	
30.09 07:40	133	76	71	×2 стресс
29.09 20:51	127	70	76	стресс
29.09 07:43	127	73	69	×2
28.09 21:10	118	73	80	
28.09 08:01	128	71	72	×2
27.09 20:25	115	74	74	
27.09 07:40	123	73	80	×2
26.09 20:30	120	79	76	
26.09 07:23	131	83	71	×2
25.09 21:07	116	72	75	
25.09 07:55	123	73	74	×2
24.09 07:34	115	72	76	×2
23.09 20:51	113	74	79	
23.09 07:45	125	74	72	×2 кофе
22.09 07:34	126	71	77	×2
21.09 20:34	129	73	71	стресс
21.09 07:54	129	79	73	×2 кофе
20.09 21:10	122	72	77	
20.09 07:41	124	70	82	×2
19.09 20:47	123	71	69	
19.09 07:59	127	77	77	×2 кофе
18.09 20:36	122	76	79	
18.09 07:48	127	76	77	×2
17.09 21:00	118	75	77	
17.09 07:46	127	79	70	×2
16.09 20:39	121	71	84	
16.09 07:33	127	74	66	×2
15.09 20:50	117	71	77	
15.09 07:23	122	76	67	×2
14.09 21:09	114	76	76	
14.09 07:41	123	76	74	×2
13.09 20:39	111	73	77	
13.09 07:43	124	74	72	×2
12.09 20:38	119	74	68	
12.09 08:04	123	72	71	×2
11.09 20:35	116	73	73	
11.09 07:52	121	75	72	×2
10.09 20:46	118	74	79	
10.09 07:55	129	78	69	×2
09.09 20:27	127	74	68	
09.09 07:26	127	74	69	×2
08.09 20:47	128	78	71	
08.09 07:30	130	77	72	×2
07.09 21:09	126	76	71	
07.09 07:22	129	77	67	×2
06.09 20:48	125	79	75	
05.09 20:43	127	77	76	
05.09 07:46	127	73	67	×2
04.09 20:52	129	79	71	
04.09 07:58	131	77	69	×2
03.09 20:39	127	79	71	
03.09 07:41	134	77	78	×2
02.09 21:06	127	82	72	
02.09 07:31	125	80	70	×2
01.09 20:50	129	80	71	
01.09 07:54	132	81	69	×2 после нагрузки
31.08 20:36	126	73	70	
31.08 07:43	131	78	78	×2
30.08 21:05	133	71	76	
30.08 07:45	134	81	70	×2
29.08 20:40	123	74	74	
29.08 07:45	130	79	68	×2
28.08 20:40	126	75	74	
28.08 07:21	135	76	72	×2 плохо спал

ниже — раньше выбранного срока

Время	Верх.	Нижн.	Пульс	Комментарий
27.08 21:00	124	75	77	
27.08 08:00	132	76	69	×2
26.08 20:33	127	79	75	
26.08 08:04	122	74	65	×2
25.08 20:26	125	72	69	
25.08 07:39	129	79	68	×2
24.08 20:27	129	80	81	
24.08 07:22	136	76	78	×2 плохо спал
23.08 21:05	130	70	69	
23.08 07:42	133	78	64	×2
22.08 21:06	120	81	72	
22.08 07:36	134	74	73	×2
21.08 20:29	130	74	75	
21.08 07:38	147	80	68	×2 стресс
20.08 07:21	133	79	81	×2
19.08 21:07	134	79	71	
19.08 07:27	138	75	67	×2 стресс
18.08 20:34	122	81	74	
18.08 07:45	139	87	68	×2 плохо спал
17.08 07:47	147	79	72	×2 кофе
16.08 20:43	136	77	78	
16.08 08:04	142	77	67	×2 кофе
15.08 07:50	128	75	71	×2
14.08 21:00	129	81	81	
14.08 07:44	143	83	74	×2
13.08 20:46	134	83	71	
12.08 20:25	138	79	70	
12.08 07:34	141	85	77	×2
11.08 20:31	143	82	73	
11.08 08:02	142	81	75	×2
10.08 07:37	144	88	68	×2
09.08 20:40	145	86	78	
09.08 07:38	144	87	65	×2
08.08 20:40	148	81	66	стресс
08.08 08:04	152	86	73	×2 кофе
07.08 20:47	144	83	76	
07.08 07:26	153	86	69	×2 кофе
06.08 20:35	142	84	75	

красным, жирным и с чертой — выше цели 130/80
«×2» — замер из двух измерений подряд (×3 — из трёх), в таблице их среднее

Анализы

на 26.11.2026

Валентина Орлова · результаты с 11.12.2025 по 17.11.2026

6	14	1	5
дат сдачи	показателей	вне нормы сейчас	выходили за норму раньше

Остальные 8 за все сдачи были в пределах нормы лаборатории — они в конце, в разделе «Остальные анализы».

Лекарства

Эналаприл, 10 мг	с 26.11.2025 по сей день
Амлодипин, 5 мг	29.07–22.10.2026; с 05.11.2026 по сей день
Аторвастатин, 20 мг	с 18.08.2026 по сей день
Индапамид, 1,5 мг	с 07.09.2026 по 07.10.2026

Дневник давления, 3 месяца

129/77

пульс 73 · замеров 171

Вопросы пациента

записаны им самим

1. Своё: Нужно ли пить витамин D и в какой дозе?

На что обратить внимание

сдачи с 26.11.2024 · по записям, не диагноз

▼ вернулся в норму

Холестерин ЛПНП 3,1 → 2,6 ммоль/л

впервые в норме после 5 сдач подряд выше нормы · 17.10.2026 → 17.11.2026 · норма до 3

▼ вернулся в норму

Триглицериды 1,8 → 1,5 ммоль/л

впервые в норме после 3 сдач подряд выше нормы · 17.10.2026 → 17.11.2026 · норма до 1,7

Составлено в Кардинесте из бланков, которые загрузил сам человек. Нормы взяты из бланков лабораторий. Это не заключение и не диагноз.

Что можно спросить на приёме

составлены по записям

1. ЛПНП 2,6 ммоль/л (17.11.2026), цель по расчёту дневника ниже 1,4. Какая цель правильна для меня и что делать, чтобы к ней прийти?

Сейчас вне нормы лаборатории

показателей: 1

Сначала свежие и самые далёкие от нормы. Полоса (зелёная) — норма последнего бланка, ромбики (красные) — вне нормы.

Витамин D (25-OH)

Витамины

вне нормы 2 из 2 сдач

27 нг/мл

17.11.2026

на 10% ниже нормы

норма

30–100

к прошлой сдаче

+42%



Лекарства и показатели

05.11.2025 — 02.12.2026



Составлено в Кардинесте из бланков, которые загрузил сам человек. Нормы взяты из бланков лабораторий. Это не заключение и не диагноз.

Раньше выходили за норму, сейчас в норме

показателей: 5

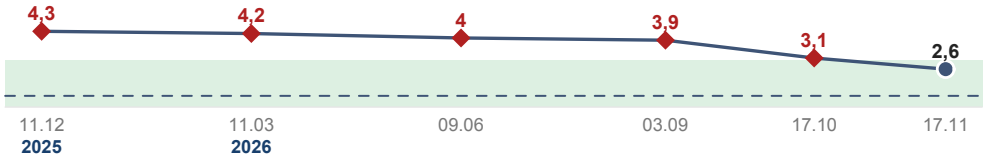
Последняя сдача в норме; на графике видно, когда и насколько число выходило за границу.

Холестерин ЛПНП

Липиды
вне нормы 5 из 6 сдач

2,6 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
до 3
к прошлой сдаче
−16%

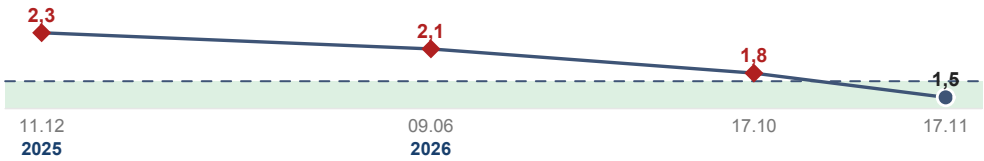


Триглицериды

Липиды
вне нормы 3 из 4 сдач

1,5 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
до 1,7
к прошлой сдаче
−17%

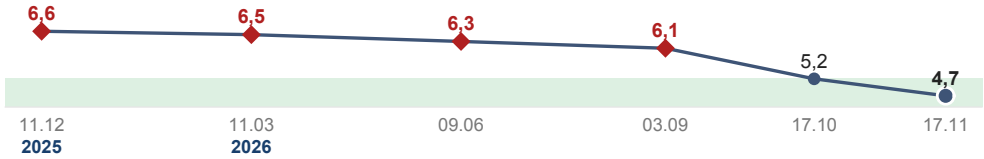


Холестерин общий

Липиды
вне нормы 4 из 6 сдач

4,7 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
до 5,2
к прошлой сдаче
−10%

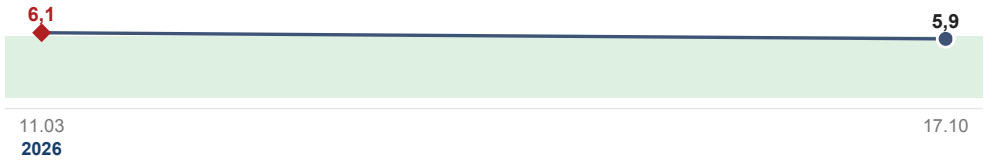


Гликированный гемоглобин

Сахар
вне нормы 1 из 2 сдач

5,9 %
17.10.2026
в норме

норма
4–6
к прошлой сдаче
−3%

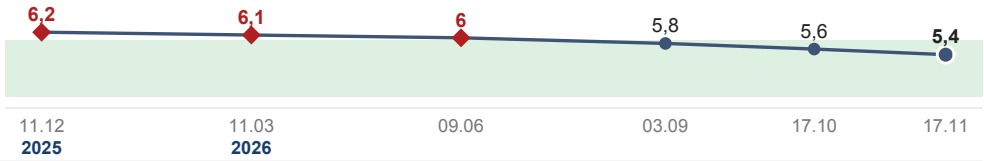


Глюкоза

Сахар
вне нормы 3 из 6 сдач

5,4 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
3,9–5,9
к прошлой сдаче
−4%



Остальные анализы

показателей: 8

За все сдачи в пределах нормы лаборатории. По категориям.

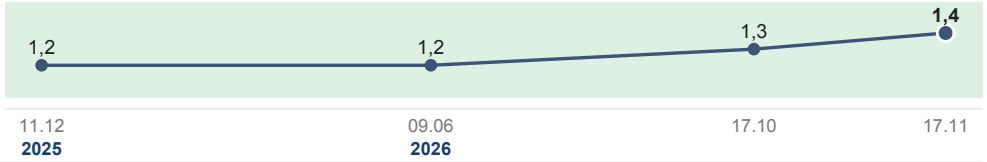
Липиды

1 показатель

Холестерин ЛПВП

1,4 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
от 1
к прошлой сдаче
+8%



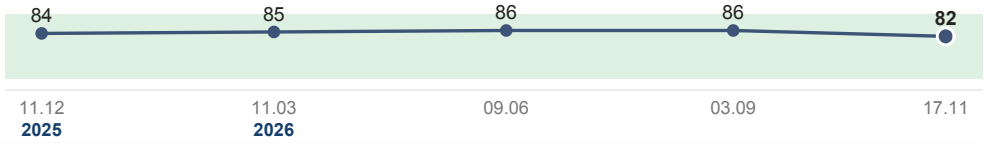
Почки

2 показателя

Креатинин

82 мкмоль/л
17.11.2026
в норме

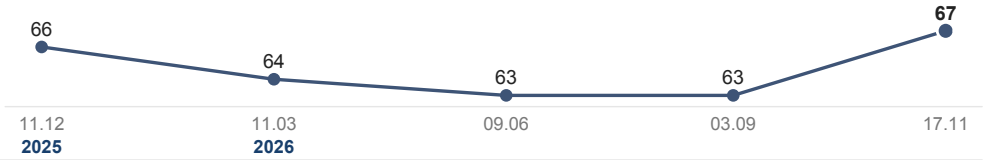
норма
53–97
к прошлой сдаче
−5%



СКФ, расчёт дневника

67 мл/мин/1,73м²
17.11.2026
в норме

норма
—
к прошлой сдаче
+6%



Печень

1 показатель

АЛТ

22 Ед/л
17.11.2026
в норме

норма
до 35
к прошлой сдаче
−19%



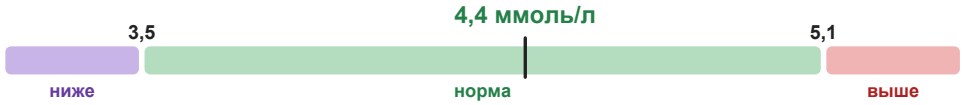
Соли и минералы

1 показатель

Калий

4,4 ммоль/л
17.11.2026
в норме

норма
3,5–5,1
к прошлой сдаче
первая сдача



Составлено в Кардинесте из бланков, которые загрузил сам человек. Нормы взяты из бланков лабораторий. Это не заключение и не диагноз.

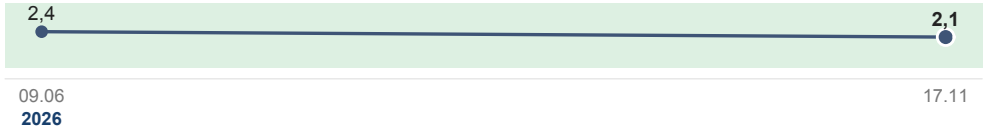
Щитовидная железа

1 показатель

ТТГ

2,1 мкМЕ/мл
17.11.2026
в норме

норма
0,4–4
к прошлой сдаче
−12%



Общий анализ крови

1 показатель

Гемоглобин

134 г/л
17.11.2026
в норме

норма
120–160
к прошлой сдаче
первая сдача



Железо и микроэлементы

1 показатель

Ферритин

48 мкг/л
09.06.2026
в норме

норма
10–120
к прошлой сдаче
первая сдача



Составлено в Кардинесте из бланков, которые загрузил сам человек. Нормы взяты из бланков лабораторий. Это не заключение и не диагноз.