

Глава 3. Что делать с дневником

Принесите врачу записи хотя бы за семь дней. По ним видно, есть ли утренние подъёмы, помогает ли лечение и нужно ли менять дозу.

Не меняйте дозу сами из-за одной высокой цифры. Лекарства от давления работают неделями, и резкие перемены вредят больше, чем один неудачный день.