

Школа здоровья "Ишемическая болезнь сердца"



Цель школы здоровья ИБС : обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье, и обучить навыкам самостоятельно менять свою жизнь и окружающие его условия.

Девиз школы: «Физическая активность – основа здорового образа жизни»

Ишемическая болезнь сердца - хроническое (долгосрочное, продолжающееся), постоянно прогрессирующее заболевание сердца. Она включает в себя такие формы, как стенокардия, аритмии, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и др.

Симптомы ишемической болезни сердца:

Приступы боли за грудиной (стенокардия). Приступы загрудинной боли воспринимаются одними больными как дискомфорт, другими – как давящая, сжимающая или жгущая боль (иногда она расценивается или как изжога). Характерным симптомом ишемической болезни сердца, когда боль «отдается» в левое плечо или левую руку. Боль может «отдавать » также в шею, и на правую сторону в плечу и руку, в межлопаточное пространство.

- **Быстрая утомляемость и мышечная слабость.**
- **Чувство нехватки воздуха.**

- **Одышка при физической нагрузке и ощущение сердцебиения.**
- **Появление отеков на стопах и голенях к концу дня.**
- **Возможно – тошнота и снижение аппетита.**

Каждый должен придерживаться следующих мер снижения риска возникновения сердечных заболеваний:

Придержитесь здорового питания это важная ступень снижения риска.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями: это снизит риск возникновения заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать.

Бросайте курить

Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови.

Следите за своим весом. Избыточная масса тела, а тем более ожирение способствует развитию ишемической болезни сердца.

Старайтесь избегать стрессов.

Контролируйте кровяное давление. Повышение давления создает серьезную нагрузку на сердце.

Регулярно проходите профилактические осмотры.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ И ЖИВИТЕ ДОЛГО!

План мероприятия оздоровительного школы здоровья «Ишемическая болезнь сердца» (ИБС)

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1.	Ознокомление с планом школы здоровья, провести тренинг «Знакомство» среди участников.	Январь	Медсестра ЗОЖ психологи
2.	Провести лекцию на тему: «Возникновения сердечно-сосудистой	Февраль	Кардиолог Сергазиева Г.

	заболевания, возможные механизмы, развития ИБС, основные клинические проявления»		А.
3.	Провести психологический тренинг среди участников школы здоровья «Эффективное общение»	Март	Психологи
4.	Провести занятия по теме: «Здоровое питание, пирамида питания и объемы порций»	Апрель	Уч.врач, уч.медсестр, Медсестра ЗОЖ
5.	Провести обучающий семинар по теме: «Как предупредить развитие сердечных заболеваний»	Май	Уч.врач, уч.медсестра
6.	Провести психологический тренинг по теме: «Профилактика стрессов и привитие навыков по стрессоустойчивости»	Июнь	Психологи
7.	Провести лекцию о соблюдении здорового образа жизни и заниматься физической активности	Июль	Уч.врач, уч.медсестра, Медсестра ЗОЖ
8.	Ознакомить членов школы социальной услуги поликлиники	Август	Соц.работники
9.	Наблюдать и контролировать состояния здоровья пациентов группы риска	В течение года	Врач кардиолог, уч.врачи,уч.медсестры.

10.	Обеспечить пациентов информационно-образовательными материалами	В течение года	Врач кардиолог, уч.врачи,уч.медсестры, медсестра ЗОЖ
11.	Подготовить и сдать отчет о проведение школы здоровья ИБС	В конце года	Медсестра ЗОЖ