

Школа здоровья "Артериальная гипертензия"



Цель школы здоровья АГ: 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»

Артериальное давление – хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся повышением цифр артериального давления выше 140/90 мм ртутного столба. Гипертоническая болезнь – сложное заболевание, в основе которого лежит сочетание многих факторов. Это так называемые факторы риска, которые можно разделить на неизменяемые и изменяемые.

Неизменяемые факторы риска:

- Наследственность (указание на наличие у кровных родственников гипертонической болезни).
- Возраст (у лиц старше 50 лет вероятность возникновения ГБ значительно возрастает).

К изменяемым факторам риска, связанным с образом жизни, относятся:

- Избыточная масса тела.
- Повышенное потребление поваренной соли (более 5-6 г в сутки).
- Курение.
- Злоупотребление алкоголем.
- Малоподвижный образ жизни.
- Длительное употребление определенных гормональных препаратов.

Основные клинические проявления

Симптомы органических поражений:

- *головной мозг и глаза:* головные боли, головокружение, мелькание мушек перед глазами, снижения зрения, приступы внезапных кратковременных потерь сознания, нарушения чувствительности и двигательной функции;
- *сердце:* сердцебиение, боль в грудной клетке, одышка, отеки ног;
- *почки:* жажда, увеличение или уменьшение количество выделяемой мочи, появление в моче белка, элементов крови.
- *периферические артерии:* зябкость конечностей, боли в икроножных мышцах при ходьбе

Дневник больного гипертонической болезнью

<i>Дата</i>	<i>Время суток</i>	<i>АД</i>	<i>Пульс</i>	<i>Принятие лекарства, вид, доза, крат-ность приема</i>	<i>Примечание</i>

В своем дневнике пациент должен записывать значения АД и пульса, как минимум, 3 раза в день: утром после пробуждения, днем и в конце дня; указывать, какое и когда принял лекарство, а также, если возможно, записать запущенные погрешности в диете, имевшие место стрессовые ситуации, метеофакторы, т.е. все, что может повлиять на уровень артериального давления.

С помощью дневника пациента врач сможет определить факторы, отрицательно влияющие на АД с тем, чтобы дать ему правильный совет, а самое главное - правильно подобрать лекарство, которое будет «держат» его давление в течение суток на оптимальном уровне, ибо резкие колебания артериального давления еще более вредны для сосудов, чем стабильно высокое АД.

Рекомендации по изменению образа жизни у больных АГ

<i>Мероприятия</i>	<i>Рекомендации</i>
Снижения массы тела	Поддерживать нормальную массу тела (ИМТ= 18,5 -24,9 кг/м ²)
Диета	Диета, богатая фруктами, овощами, продукты с пониженным содержанием общего количество жиров и насыщенных жиров
Ограничение потребления соли	Потребление соли не должно превышать 100100мэкВ/л (2,4г натрия или 6г хлорида натрия)
Физическая активность	Регулярные физические нагрузки: быстрая ходьба не менее 30 мин в день

Диета при артериальной гипертонии

Диета для больных АГ должна быть полноценной, сбалансированной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В диете следует значительно ограничивать потребление поваренной соли, азотистых экстрактивных веществ, а также уменьшить содержание животных жиров и легко всасываемых углеводов. Рацион должен быть обогащен солями калия и магния, витаминами С и Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами, клеточными оболочками и продуктами моря, содержащими в себе различные минеральные вещества и микроэлементы, в том числе и органический йод, витамины группы В.С помощью диеты можно влиять на основные факторы риска развития АГ: нарушение водно-электролитного баланса, дислипидемия и атеросклероз, повышенная масса тела, неумеренное потребление тонизирующих напитков, алкоголя и никотина.

План мероприятия оздоровительного школы здоровья «Артериальная гипертония»

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1.	Ознокомление с планом школы здоровья, провести тренинг «Знакомство» среди участников.	Январь	Кардиолог психологи
2.	Провести лекцию на тему: «Этиология возникновения артериальной гипертензии, возможные механизмы, развития АГ, основные клинические проявления»	Февраль	Кардиолог
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.медсестра Медсестра ЗОЖ
5.	Провести обучающий семинар по теме: «Правила измерения артериального давления»	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 активностью	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 проведении школы здоровья АГ	В конце года	Медсестра ЗОЖ



