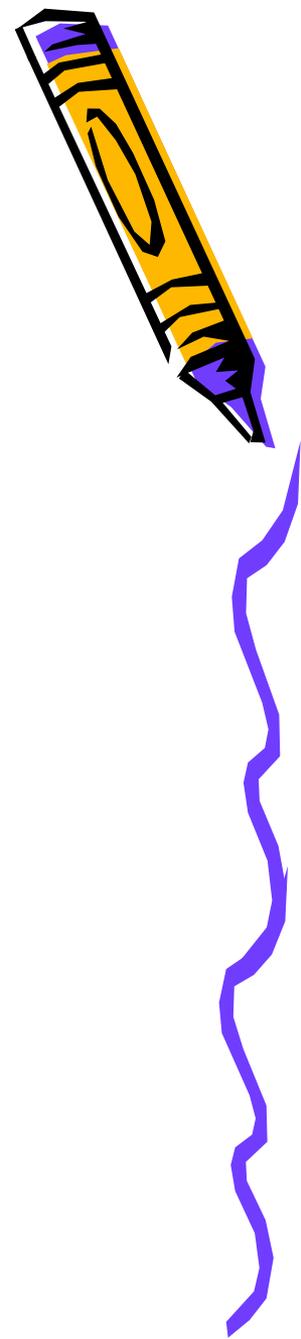
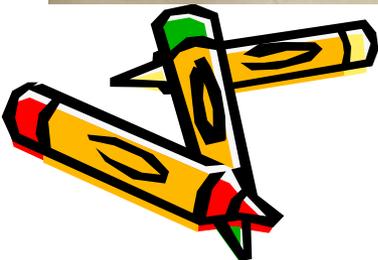


**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ**



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СЕСТРИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ



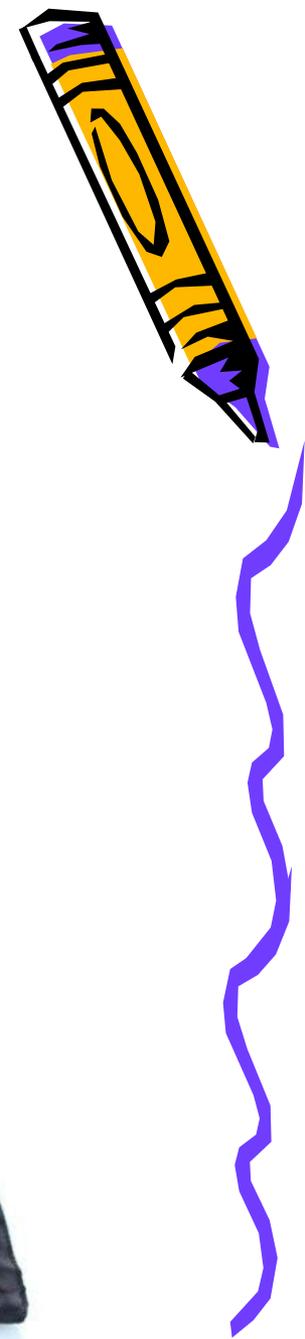
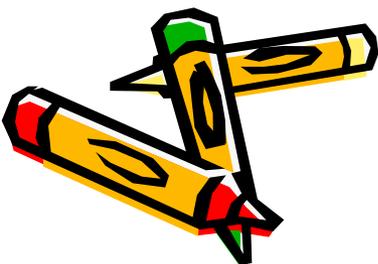
Организация и планирование экспериментального исследования

Цель исследования:

- проанализировать современные данные литературы о заболевании;
- изучить документацию, методику проведения занятий, тематику, структуру и содержание занятий Школы здоровья для больных артериальной гипертензией;
- оценить эффективность результатов проведенных занятий.

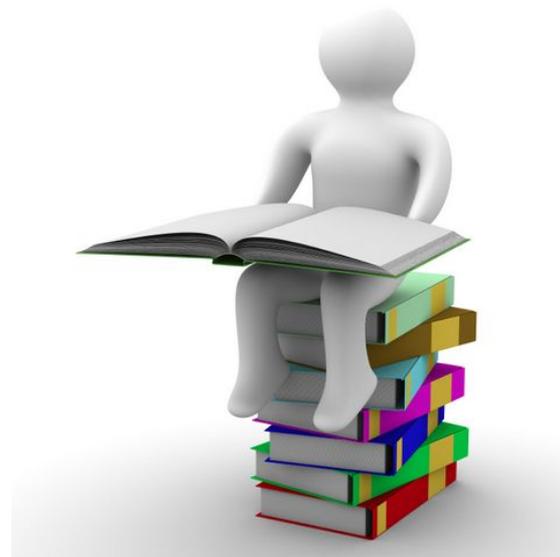
Объект исследования: артериальная гипертензия.

Предмет исследования: Школа здоровья для больных артериальной гипертензией.



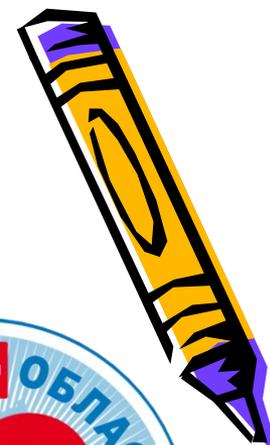
Задачи исследования:

- Проанализировать факторы риска возникновения артериальной гипертензии методом анкетирования.
- Определить уровень дефицита знаний у пациентов по профилактике артериальной гипертензии и её осложнений.
- Оценить эффективность результатов проведенных занятий в Школе здоровья для больных артериальной гипертензией при решении диагностируемых проблем исследуемых пациентов.



База:

ГБУ РО «Областная клиническая больница №2».



Методы исследования:

Анкетирование
с интерпретацией его
результатов, наблюдение,
анализ, сравнение.



50

Анкета для пациентов

АНКЕТА

1. Персональные данные

1. ФИО:
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____

2. Пол
 Мужчина.
 Женщина.

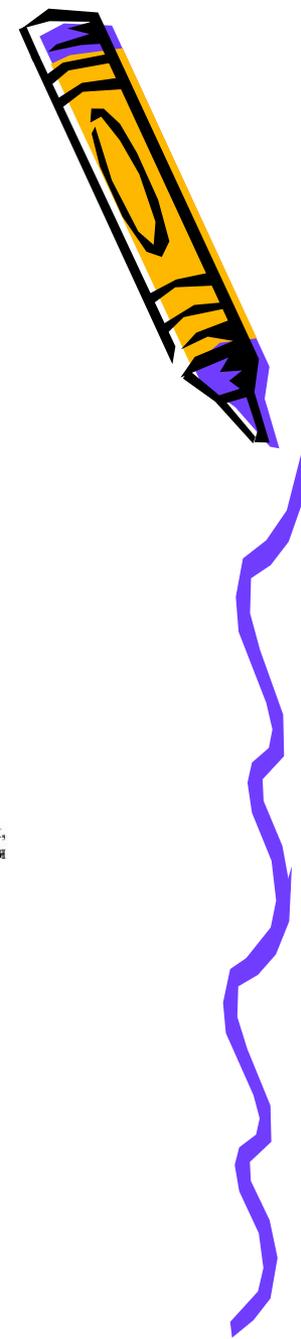
3. Место жительства.

4. Возраст.
 до 30.
 30 – 40.
 40 – 60.
 старше 60.

5. Согласны ли Вы участвовать в экспериментальном исследовании, позволяющем определить уровень знаний о факторах риска развития артериальной гипертензии и о профилактики заболевания.
 Согласен.
 Не согласен.

Дата: _____

Подпись: _____



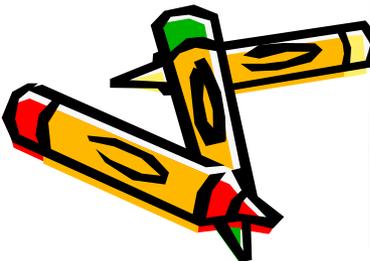
Методика исследования

Испытуемые: 20 пациентов кардиологического отделения ГБУ РО «Областная клиническая больница №2», разных возрастных групп и половой принадлежности.

Используемые методики: авторская анкета.

Процедура проведения эксперимента: испытуемым пациентам предлагается анкета, с различными вариантами ответов на каждый вопрос.

В пункте, соответствующему выбранному ответу, необходимо поставить отметку.



Результаты исследования

методом

первичного анкетирования



В исследование принимало участие **20**
человек: 12 мужчин и 8 женщин

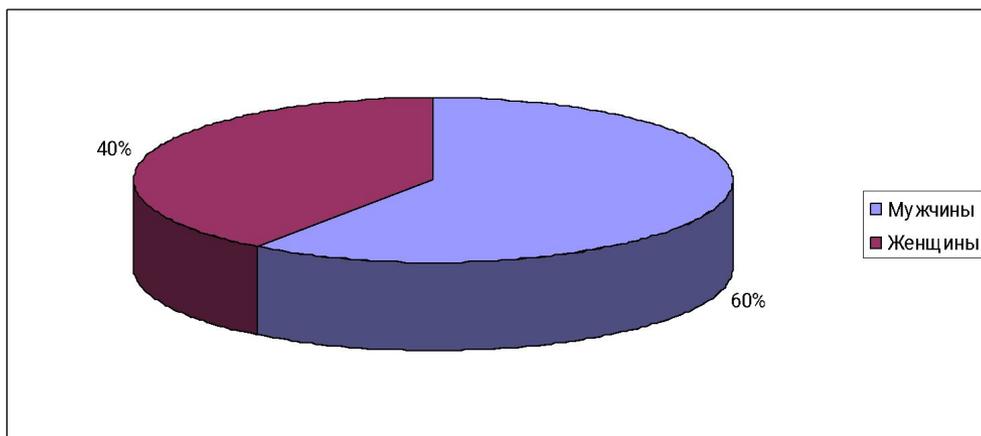


Рис. 1 Соотношение пациентов по полу



Возрастной фактор риска

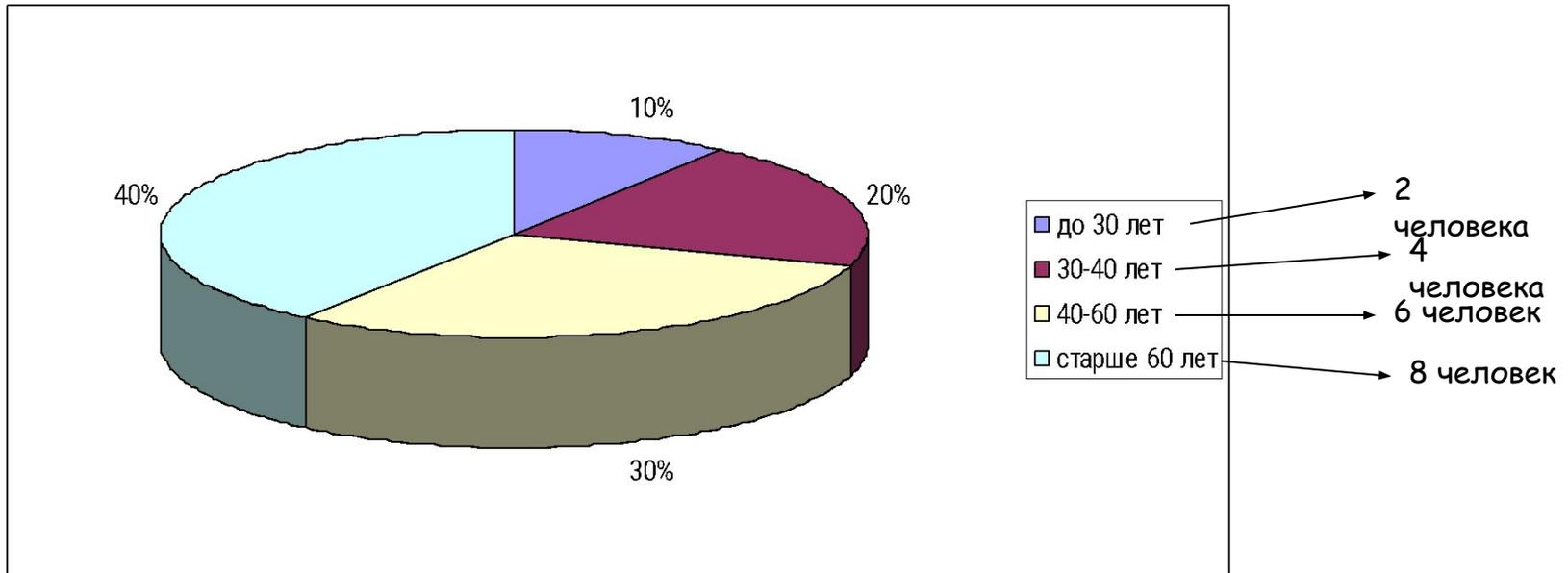
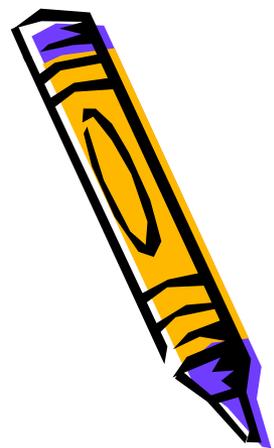


Рис. 2 Соотношение пациентов по возрасту



1. Как часто Вы измеряете артериальное давление?

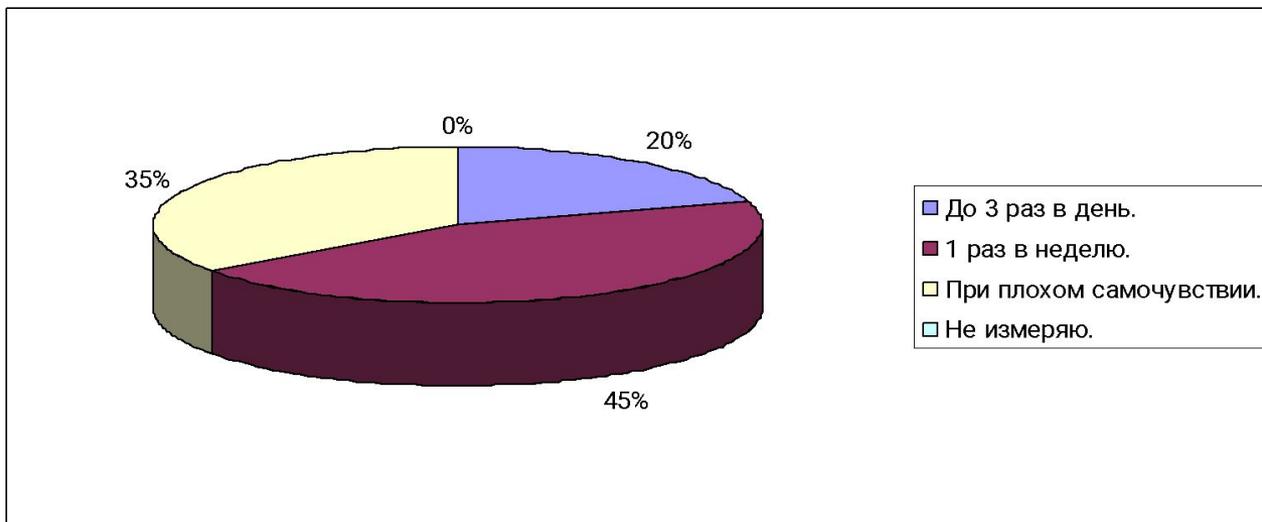
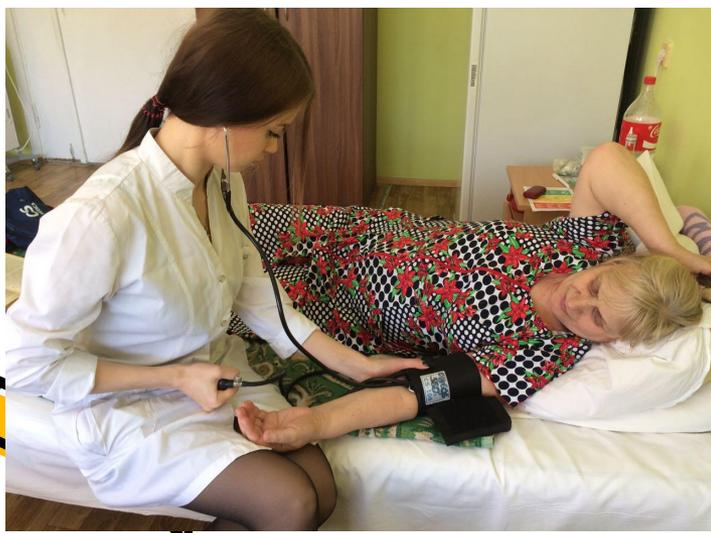


Рис. 3 Частота измерения артериального давления



2. Есть ли наследственная предрасположенность к заболеванию?

→ 13 пациентов

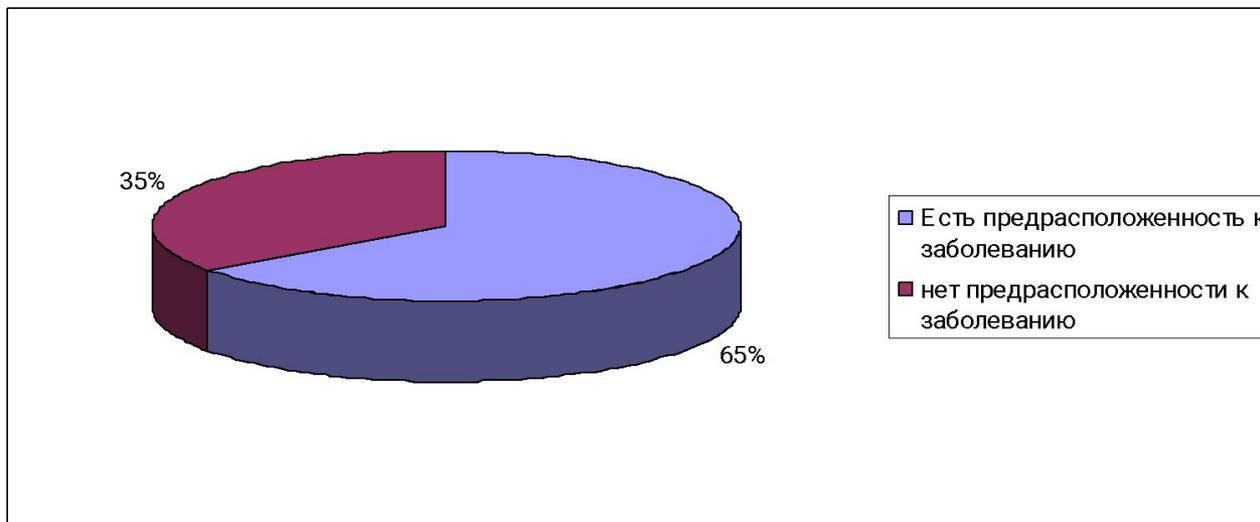


Рис. 4 Наследственная предрасположенность к заболеванию



Здоровое питание

3. Как часто Вы принимаете пищу?

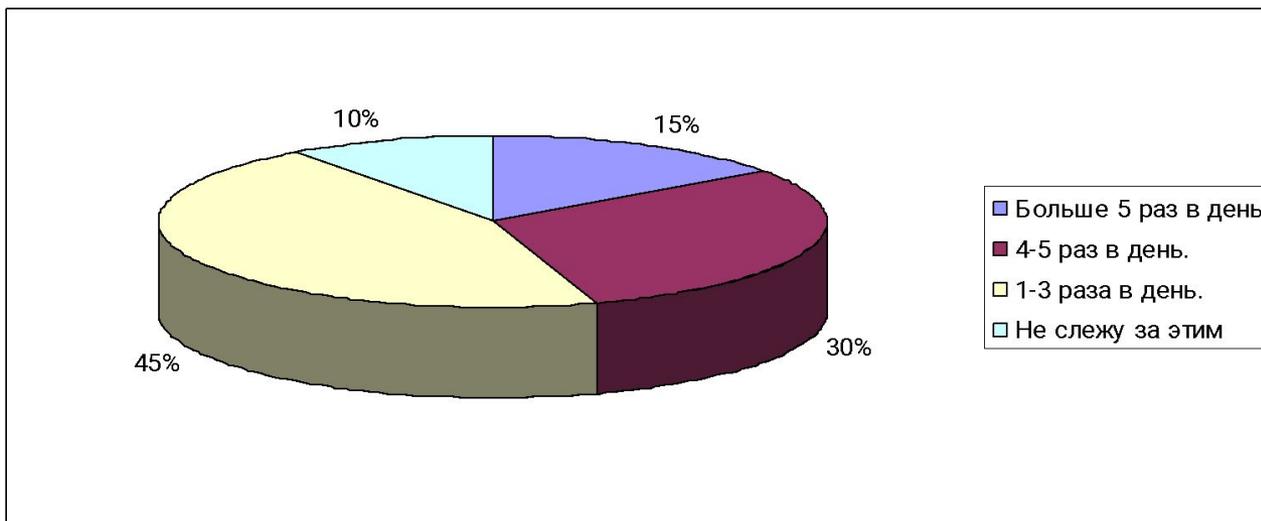


Рис. 5 Регулярность приема пищи



4. Употребляете ли Вы в пищу чрезмерно жирное мясо, субпродукты, жирные молочные и кисломолочные продукты, животные жиры, продукты быстрого приготовления и фастфуд?

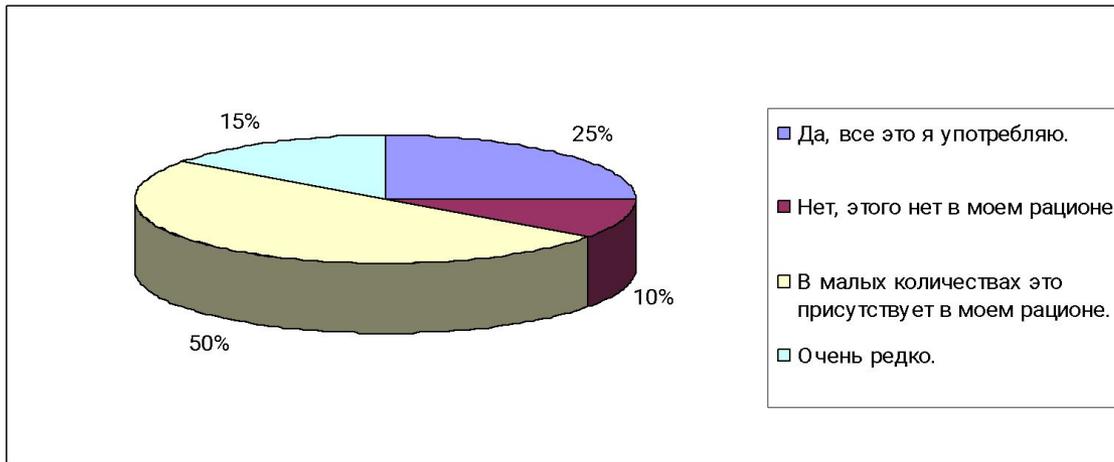


Рис. 6 Употребление в рацион запрещенных продуктов



5. Следите ли Вы за количеством употребляемой в пищу соли?

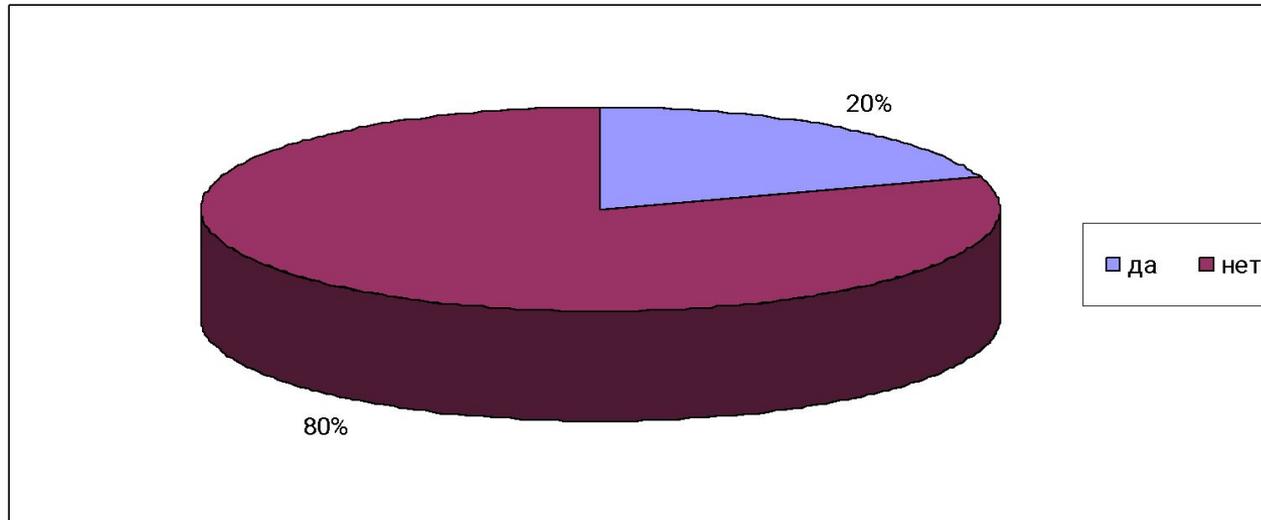


Рис. 7 Употребление в пищу соли

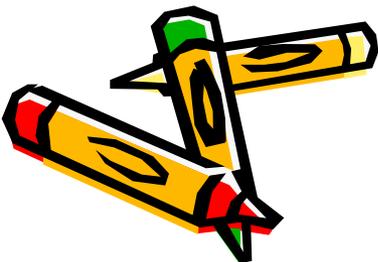


Фактор риска развития заболевания посредством вредных привычек

6. Есть ли у Вас вредные привычки?



Рис. 8 Вредные привычки



7. Как часто Вы занимаетесь спортом?

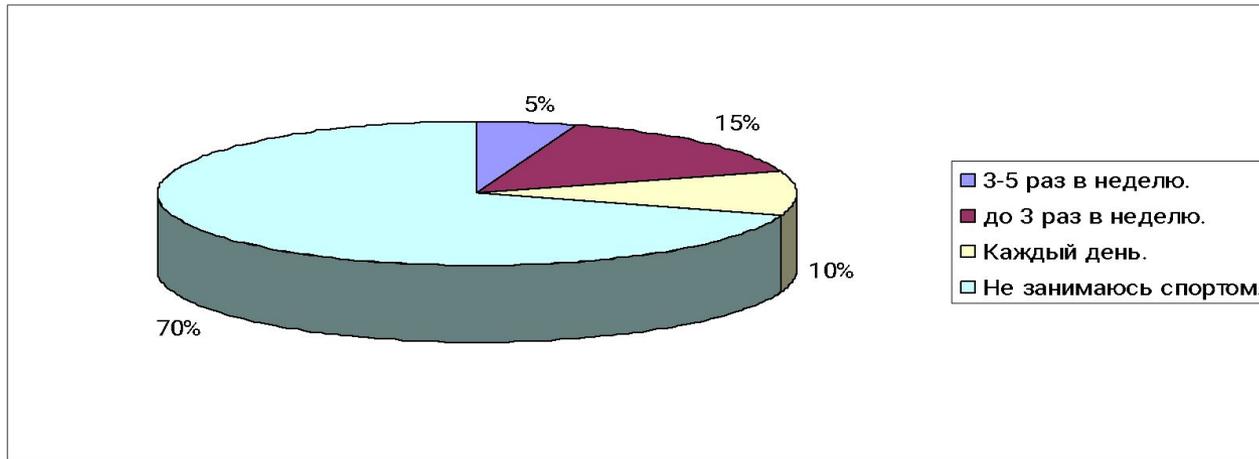


Рис. 9 Занятия спортом



8. Подвержены ли Вы стрессу?

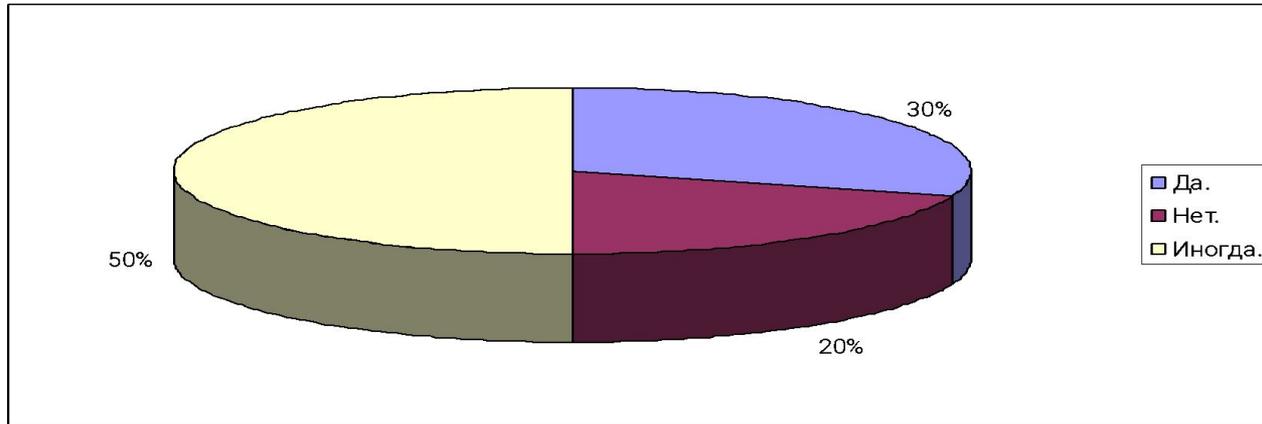
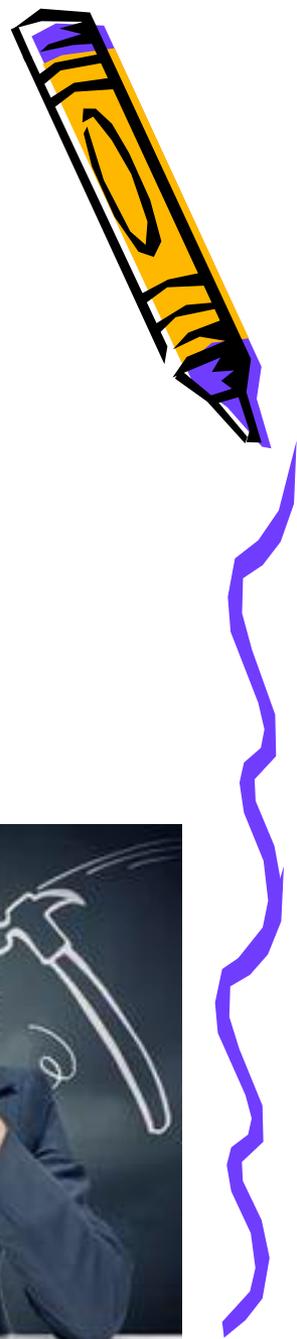


Рис. 10 Стресс



9. Имеете ли Вы избыточный вес?

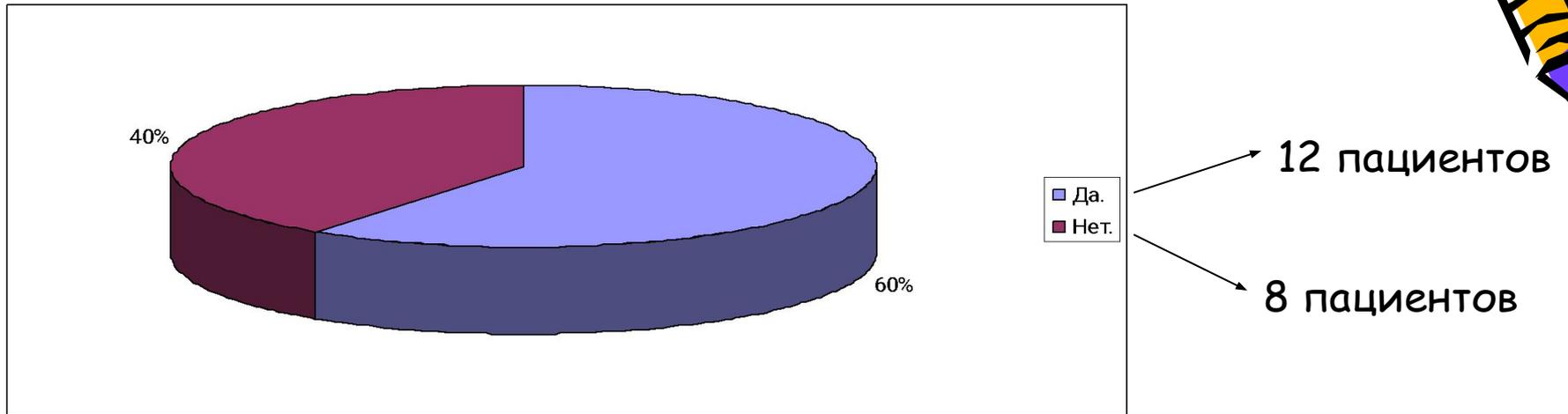
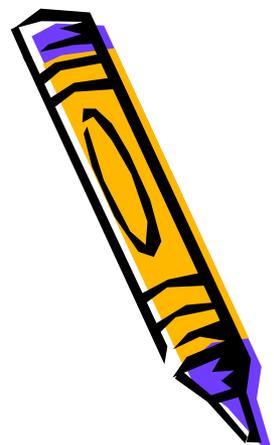


Рис. 11 Избыточный вес



10. Соблюдаете ли Вы режим труда и отдыха?

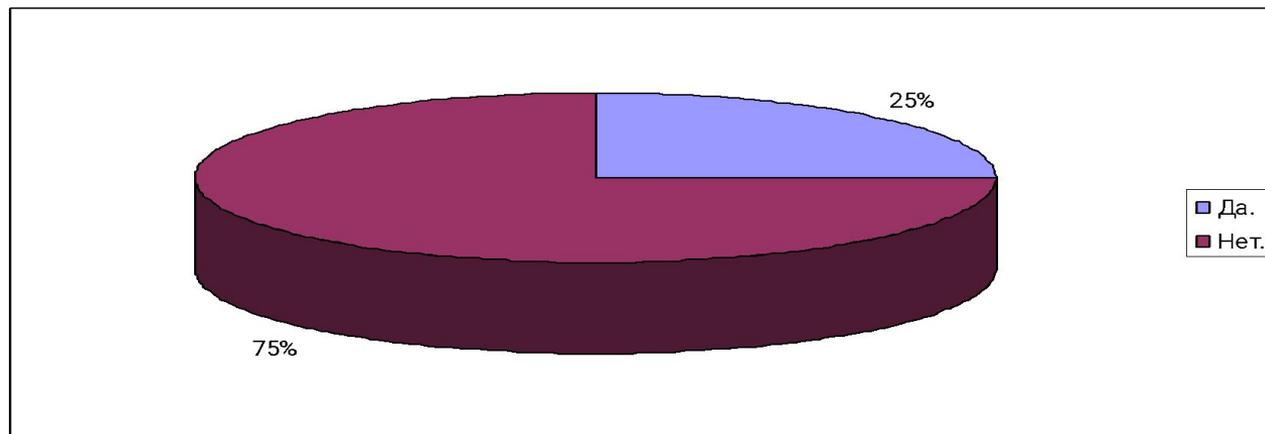
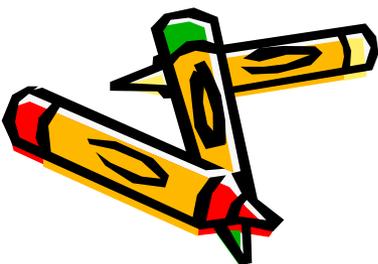
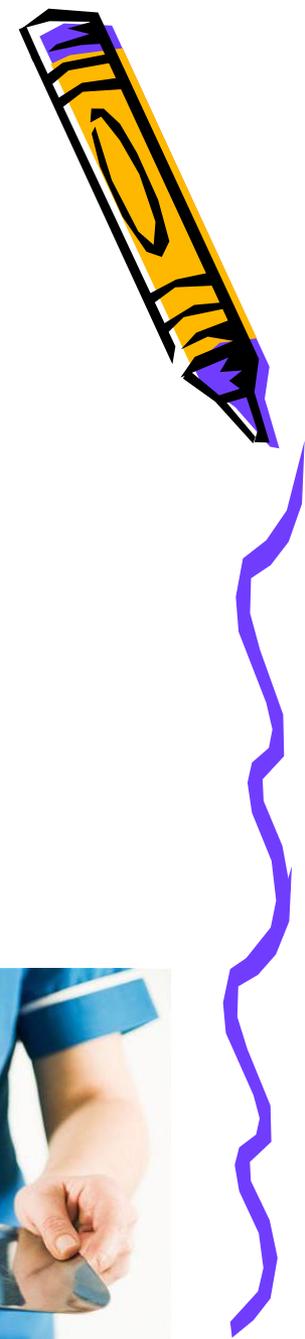


Рис. 12 Режим труда и отдыха



Медикаментозное лечение



11. Регулярно ли Вы принимаете лекарства для снижения давления, которые назначил врач?

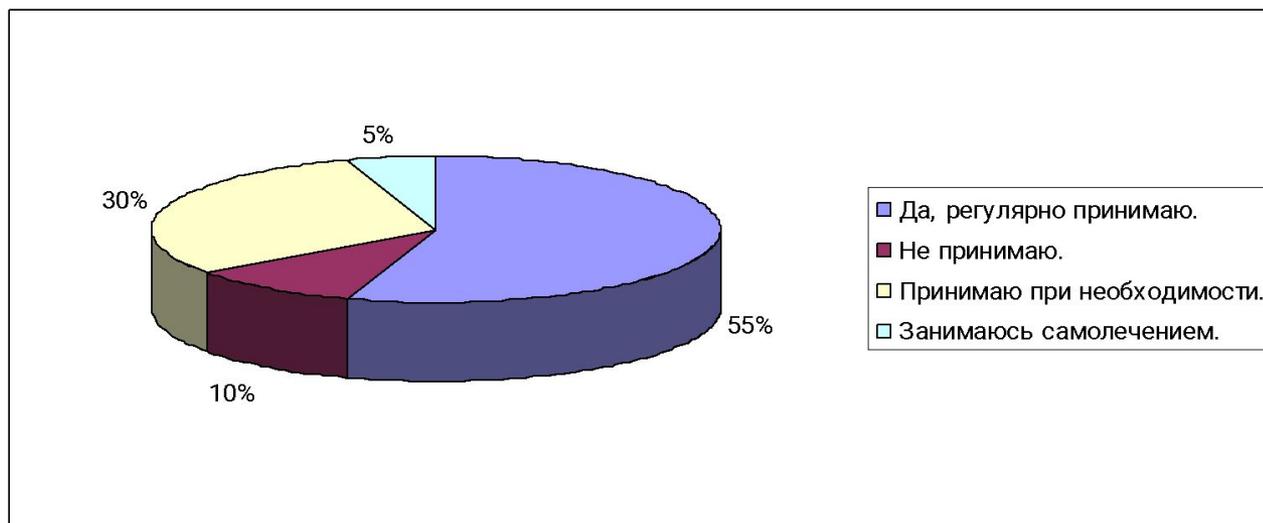
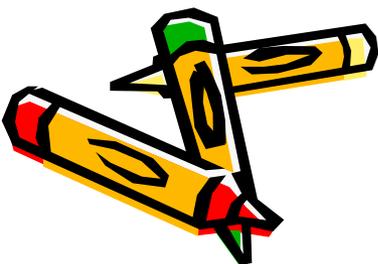


Рис. 13 Регулярность приема медикаментов



12. Принимаете ли Вы лекарства в дозах, рекомендованных врачом?

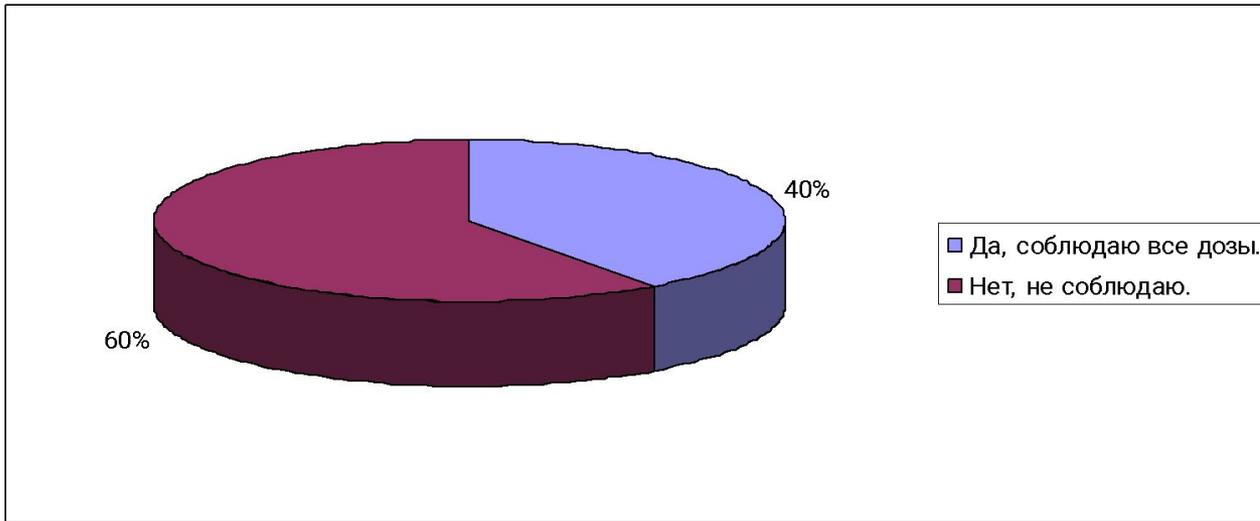
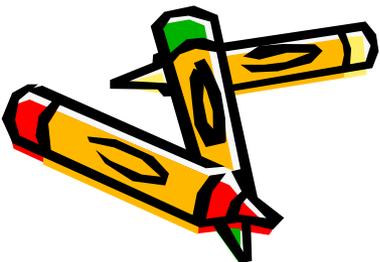
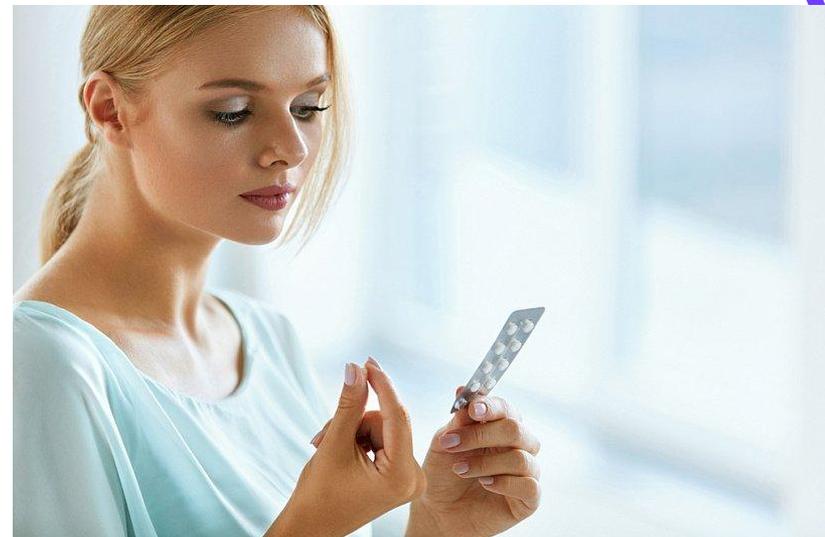


Рис. 14 Соблюдение дозы препарата



13. Вы знаете как правильно измерять артериальное давление?

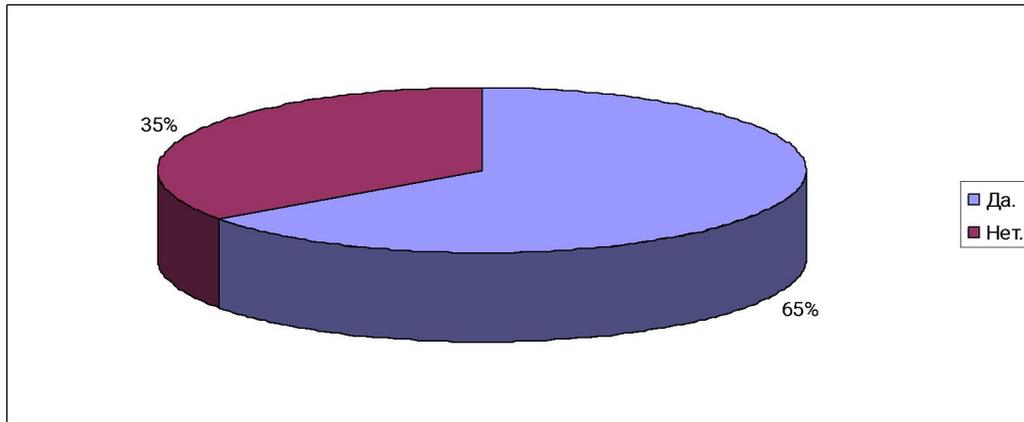
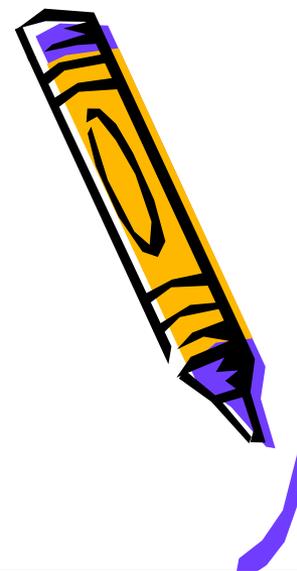
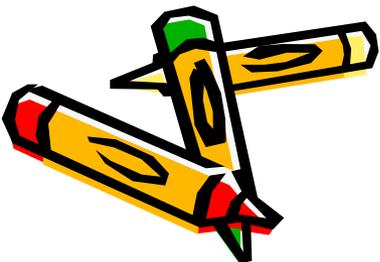
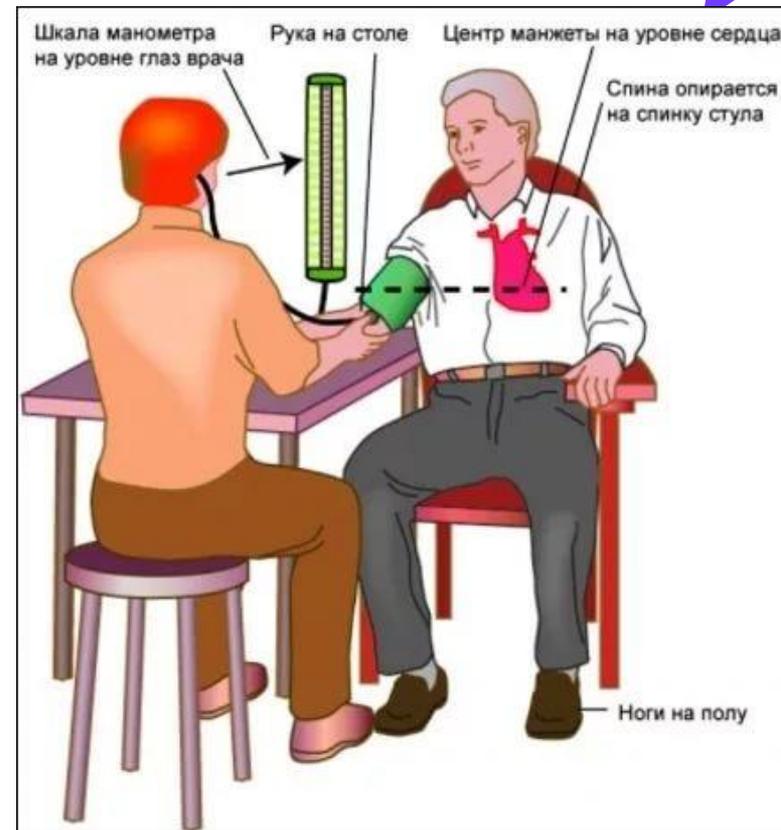


Рис. 15 Знания об измерение артериального давления



14. Информированы ли вы о факторах риска развития заболевания?

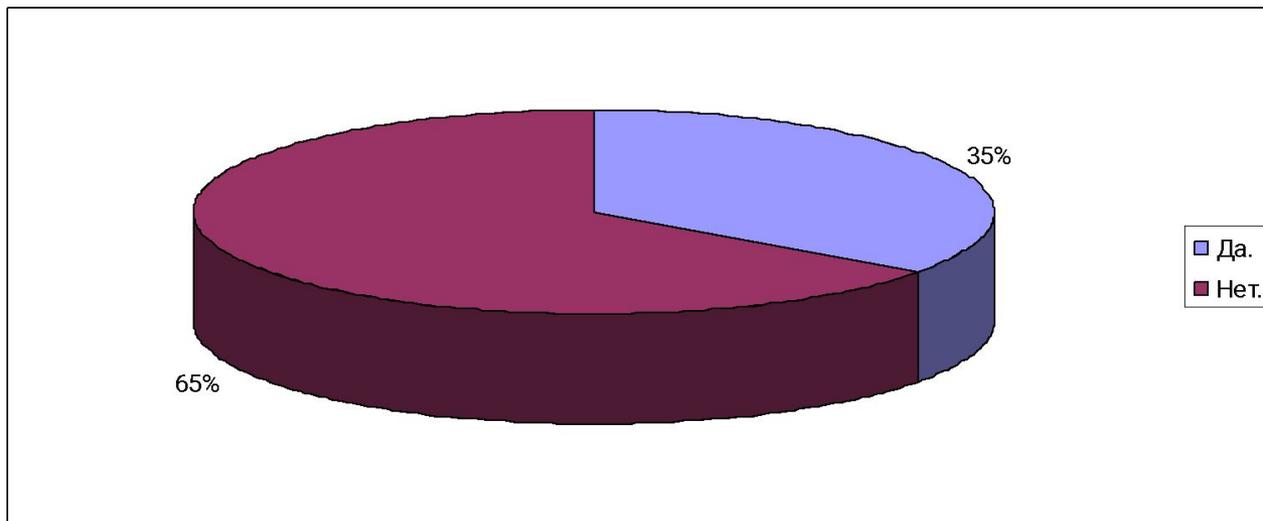
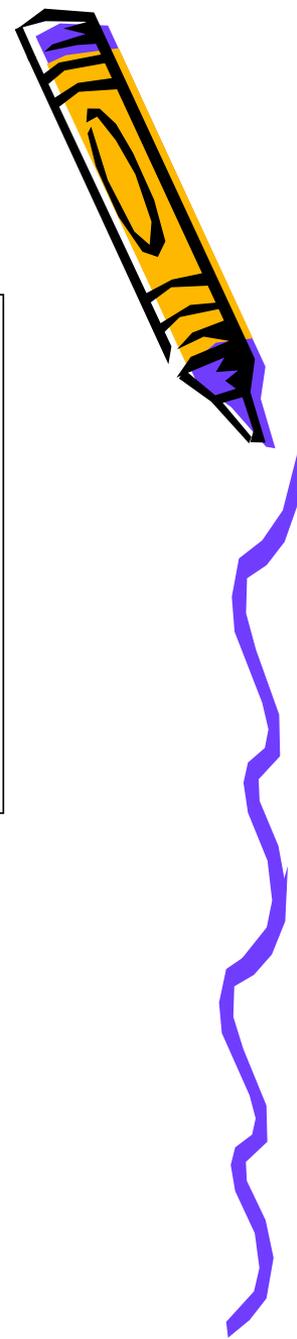
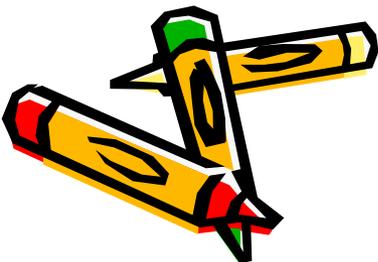
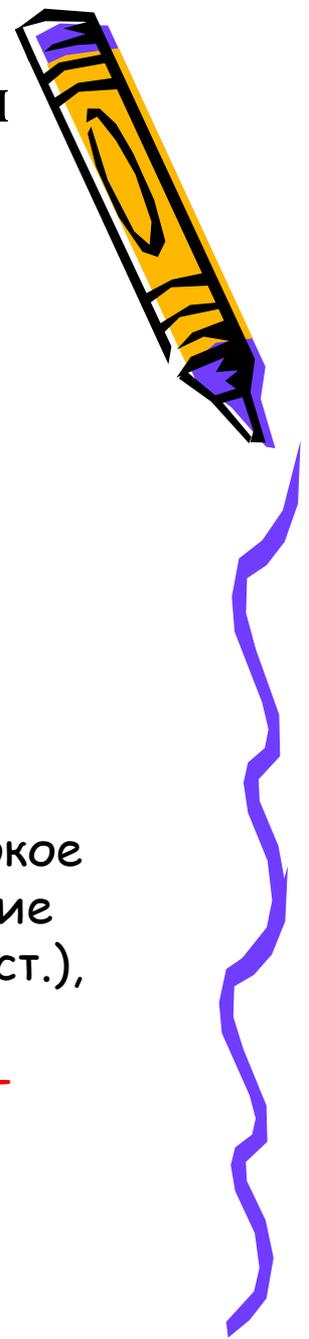


Рис. 16 Выявление знаний о факторах риска заболевания



Были проведены занятия в Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертензией и созданы памятки для устранения факторов риска развития заболевания

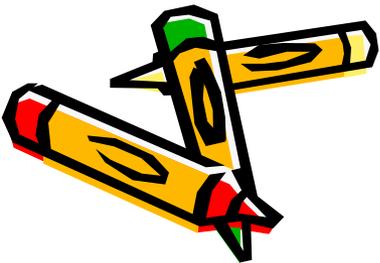


❖ Памятка №1 «Артериальная гипертензия».

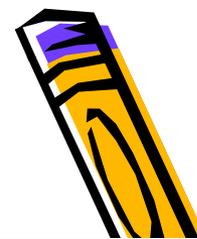
КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Регулярность контроля АД – это не только измерение АД, это и комплекс мер, направленных на снижение риска осложнений. Если обнаружено повышение давления,

Артериальная гипертензия – это повышенное или высокое артериальное давление (свыше 140/90 мм рт. ст.), которое вызывает поражение **органов-мишеней**



❖ Памятка №2 «Нормализация веса».



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ?

- Принимать пищу не менее 4–5 раз в день, небольшими порциями
- Не пропускать завтрак или обед
- Не перекусывать
- Не «заедать» плохое настроение
- Не есть «за компанию»
- Не бояться оставлять на тарелке недоеденное
- Покупать продукты по заранее составленному списку
- Не покупать продукты в состоянии голода
- Читать этикетки
- Не доверять словам «диетический», низкокалорийный
- Готовить без жира
- Вести дневник питания

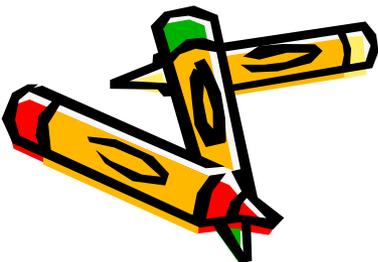
■ Как определить, нормальный ли у Вас вес?*



Рассчитав индекс массы тела – индекс Кетле (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

Нормальный ИМТ – от 18,5 до 25.
ИМТ более 25 означает избыточный вес.

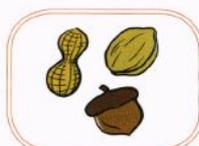


❖ Памятка №3 «Питание».

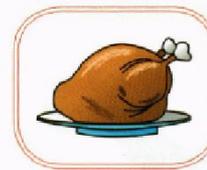


▪ Ваши друзья в борьбе с избыточным весом и артериальной гипертонией³

- Овощи, зелень, шпинат, чеснок, фрукты, свежевыжатые соки
- Постное мясо, индейка, курица (отварные, запеченные на гриле, приготовленные на пару)
- Морепродукты: морская капуста, мидии, морские гребешки, кальмары
- Обезжиренные молочные и кисломолочные продукты
- Растительные масла, диетические «мягкие» маргарины
- Отруби, хлеб из муки грубого помола, крупяные каши из неочищенных зерен, фасоль, чечевица, соя
- Сухофрукты (курага, изюм, чернослив), мед, травяные и фруктовые чаи
- Орехи: грецкие, миндаль, бразильские, фундук, семечки



▪ Ваши враги³

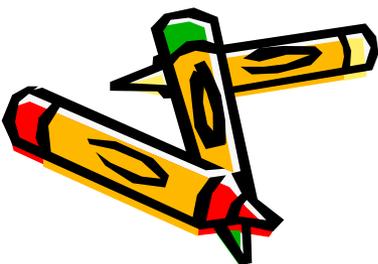


- Жирное мясо (особенно в жареном и копченом виде), колбасы, сосиски, паштеты
- Субпродукты (печень, почки, мозги)
- Жирные молочные и кисломолочные продукты (сливки, сметана, цельное молоко)
- Животные жиры (сливочное масло, «твердые» маргарины, сало)
- Яичные желтки – не более 1 раза в неделю
- Соль – не более 1 чайной ложки в день (без горки)
- Продукты быстрого приготовления и фастфуд
- Алкоголь (в сутки): водки – не более 30-60 г, вина – 120-140 г, пива – 330-360 г

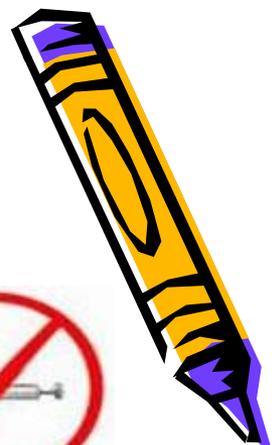


ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

В сутки рекомендуется **не более 5 г поваренной соли** (чайная ложка без верха); необходимо также увеличить потребление продуктов, богатых солями калия, до 5-6 грамм.



❖ Памятка №4 «Вредные привычки».



ЧЕМ ВРЕДНЫ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

КУРЕНИЕ. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление.

АЛКОГОЛЬ. Дозы алкоголя более 30 г для мужчин и более 20 г для женщин, в пересчете на чистый спирт, очень опасны при артериальной гипертонии (это рюмка водки или коньяка, бокал вина, банка пива). Если давление выше 160/100 мм рт.ст., от алкоголя необходимо полностью отказаться: он ослабляет контроль за самочувствием, и повышение давления становится более опасным.



табакояд



алкояд



другие
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня

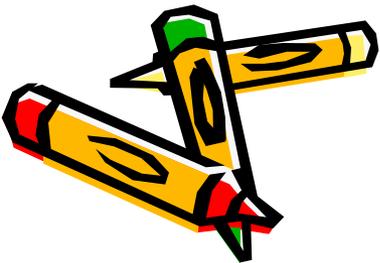


электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



❖ Памятка №5 «Физическая активность».

РЕЖИМ, ОТДЫХ

Спать не менее 8-9 часов в сутки, обязательно отрегулировать физиологический суточный ритм – чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь).

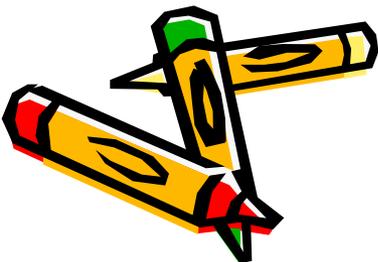
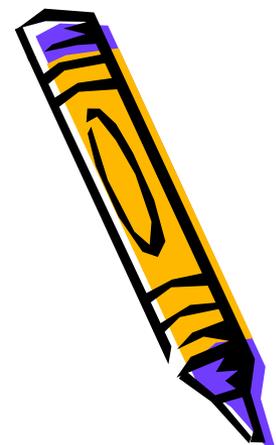
Для улучшения засыпания полезны некоторые «неспецифические» средства (спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от телевизионных программ), теплый чай с травами, успокаивающими сборами трав.

КАК НАЧАТЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ?

Вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно – чем мы менее физически активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку.

Надо стараться соблюдать регулярность занятий 3-5 раз в неделю. Наиболее реально начать с **дозированной ходьбы** в тренирующем режиме – это быстрый темп без остановок (приблизительно 100-120 шагов в минуту).

Начинать надо постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы, определив исходный индивидуальный предел ходьбы в обычном темпе до остановки (усталость, одышка, боли и др.).



❖ Памятка №6 «Стресс».

СТРЕСС

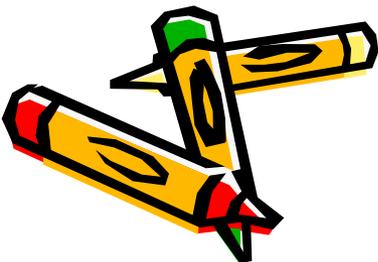
Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно. Наихудший способ «разрядиться» – сорвать обиду, злость на близких людях; от этого двойной вред. Надо избегать состояния переутомления, особенно хронического; чередуйте занятия умственной и физической работой.



ЗАМЕТКИ ДЛЯ ПАМЯТИ



Можно легко научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Помогают способы психической регуляции, упражнения с глубоким дыханием, аутогенные тренировки (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания, а порой простой отдых). Попав в неприятную, волнующую ситуацию, надо сделать паузу прежде, чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решений без обдумывания последствий с учетом разных вариантов этих решений.



❖ Памятка №7 «Медикаментозное лечение».

■ Когда нужно начинать принимать лекарства при артериальной гипертензии?

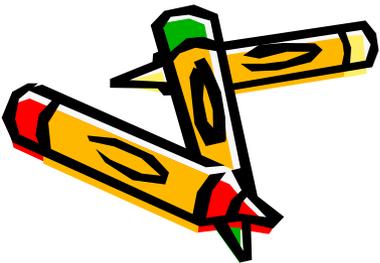
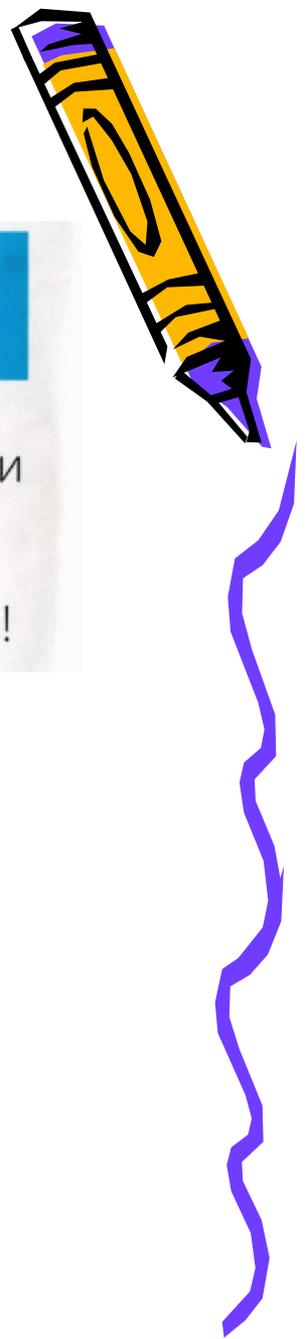
Если немедикаментозные способы не приводят к нормализации АД, применяются лекарственные средства.

Назначать их должен только врач. Самолечение недопустимо!

Регулярно (каждый день) принимать лекарства для снижения давления, которые назначил врач

Принимать лекарства в дозах, рекомендованных врачом

При возникновении побочных эффектов, реакций необходимо не прекращать прием лекарства самостоя-



Повторное анкетирование и сравнение результатов

1. Как часто Вы измеряете артериальное давление?

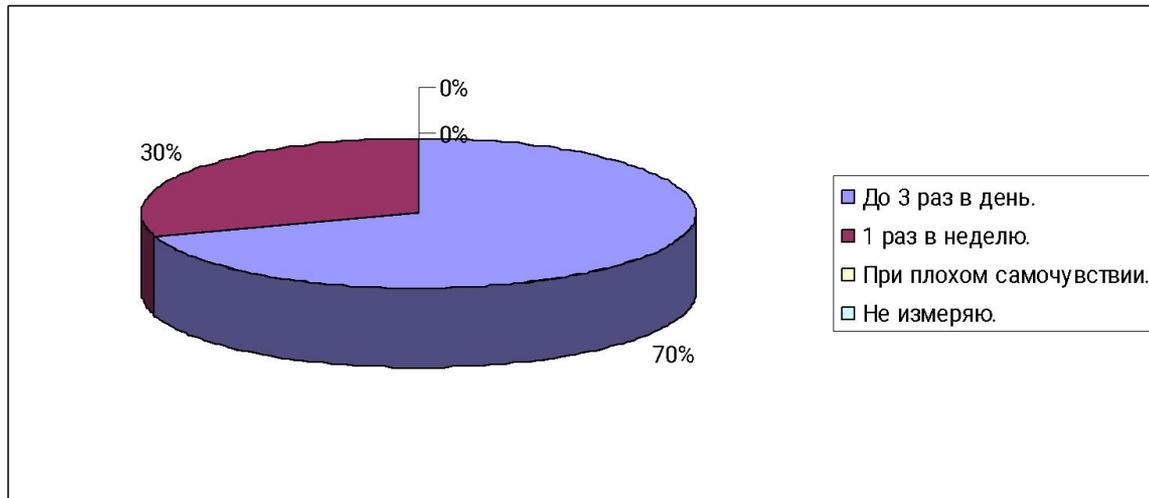


Рис. 17 Частота измерения артериального давления



!!! Число пациентов, которые стали измерять давление 3 раза в день увеличилось на 50%



2. Как часто Вы принимаете пищу?

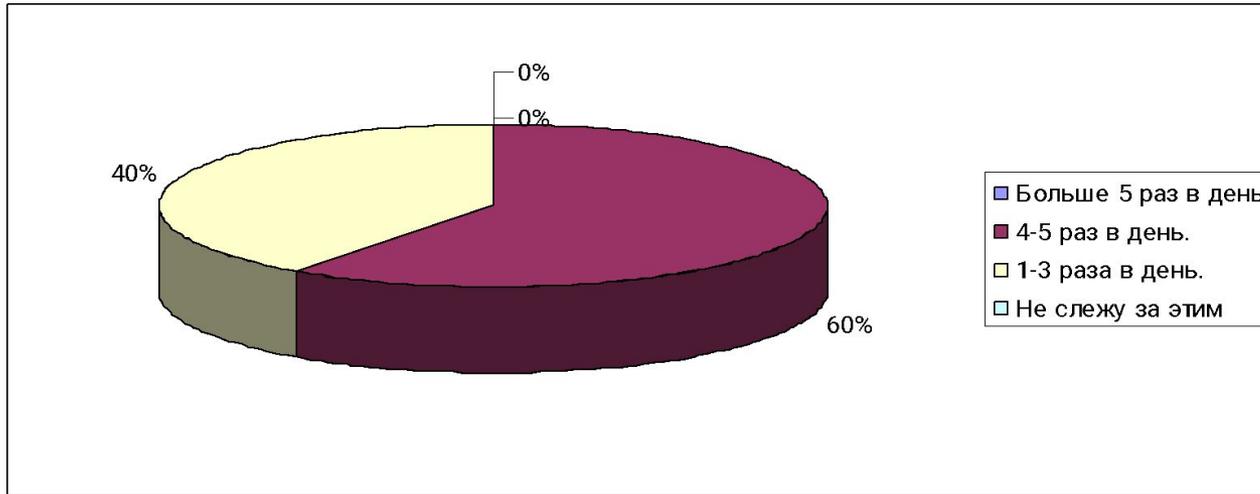
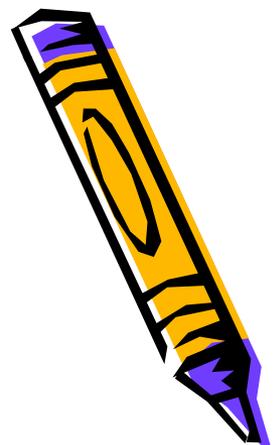
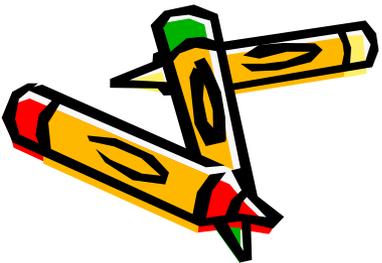


Рис. 18 Регулярность приема пищи

!!! В 2 раза увеличилось число пациентов, которые стали питаться 4-5 раз в день, на 5% меньше стали питаться от 1 до 3 раз в день.



3. Употребляете ли Вы в пищу чрезмерно жирное мясо, субпродукты, жирные молочные и кисломолочные продукты, животные жиры, продукты быстрого приготовления и фастфуд?

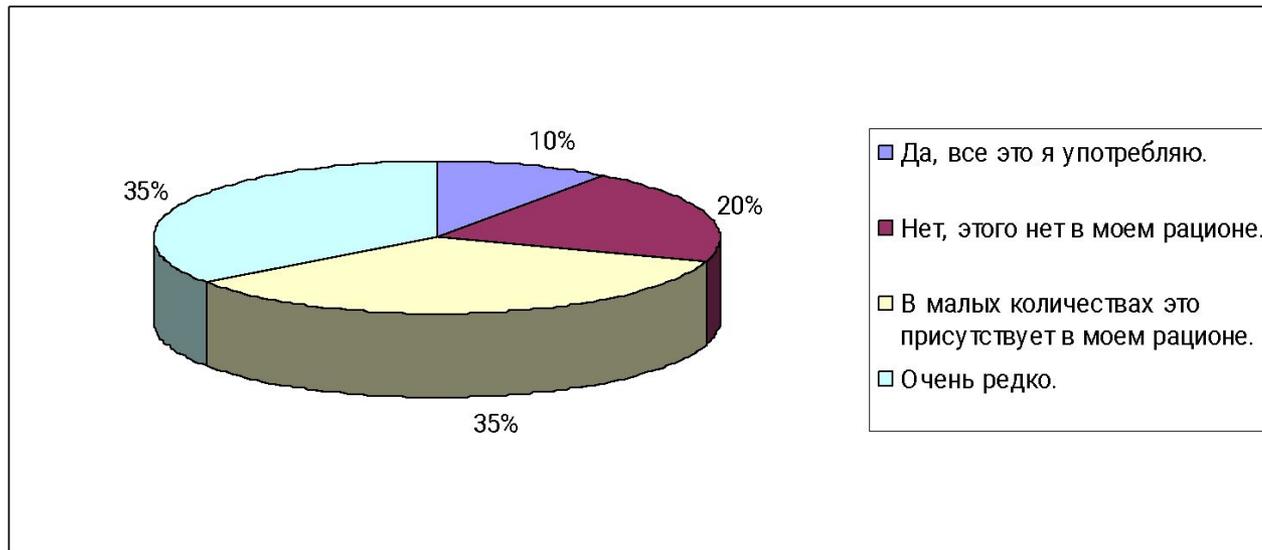
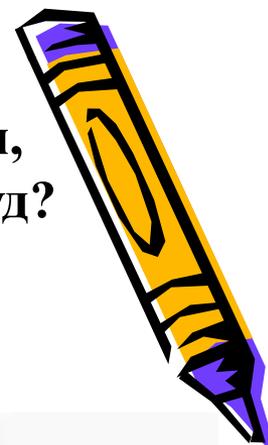
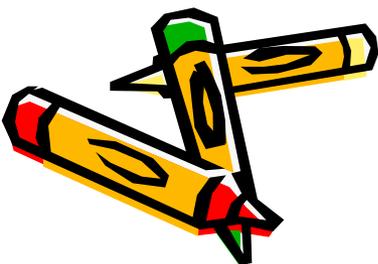


Рис. 19 Употребление в рацион запрещенных продуктов

!!! Большая часть опрошенных стали следить за своим питанием и, уже у 20% пациентов этих продуктов в питание нет



4. Следите ли Вы за количеством употребляемой в пищу соли?

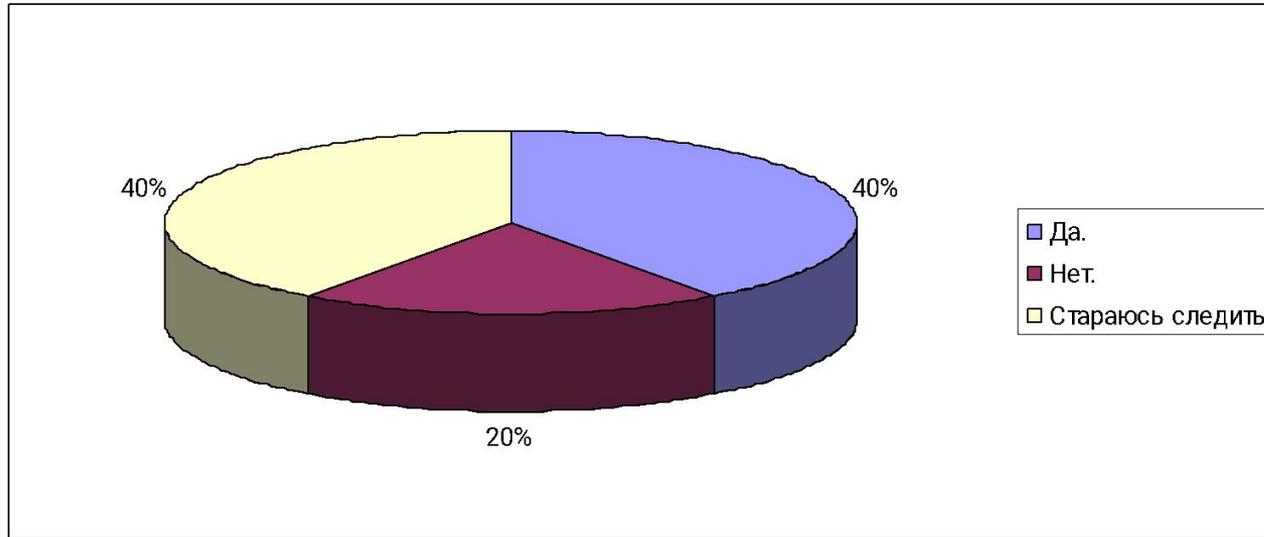
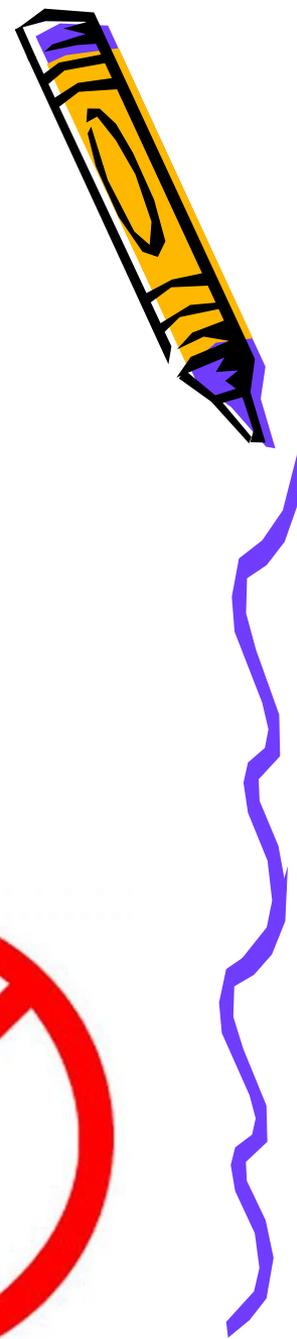
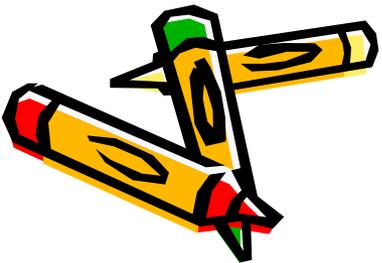


Рис. 20 Употребление в пищу соли

!!! Большая часть пациентов стали следить за количеством употребления соли



5. Есть ли у Вас вредные привычки?

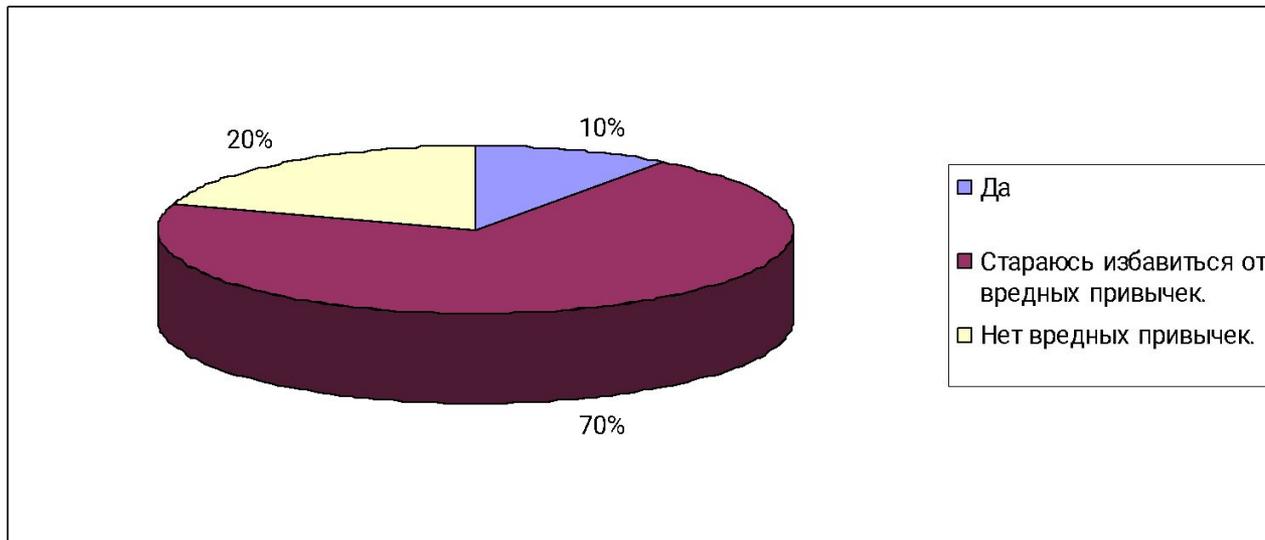
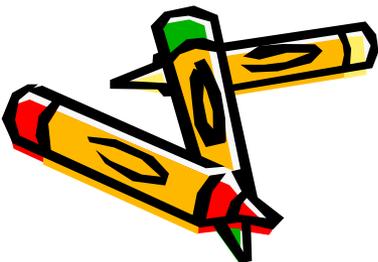


Рис. 21 Вредные привычки

!!! 70% пациентов стали стараться избавиться от такого фактора риска развития заболевания, как вредные привычки



6. Как часто Вы занимаетесь спортом?

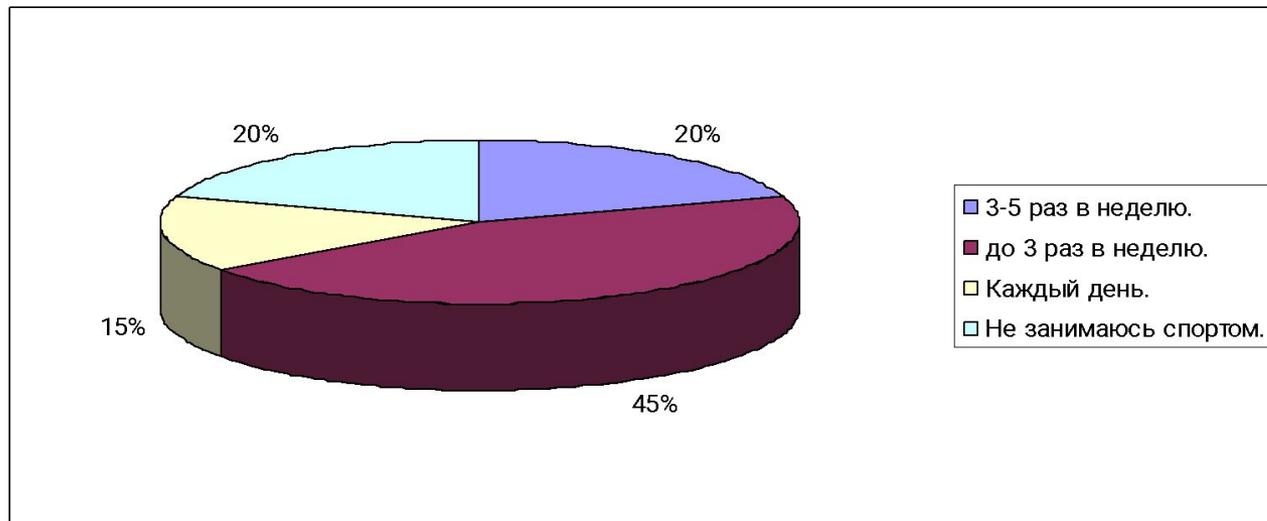
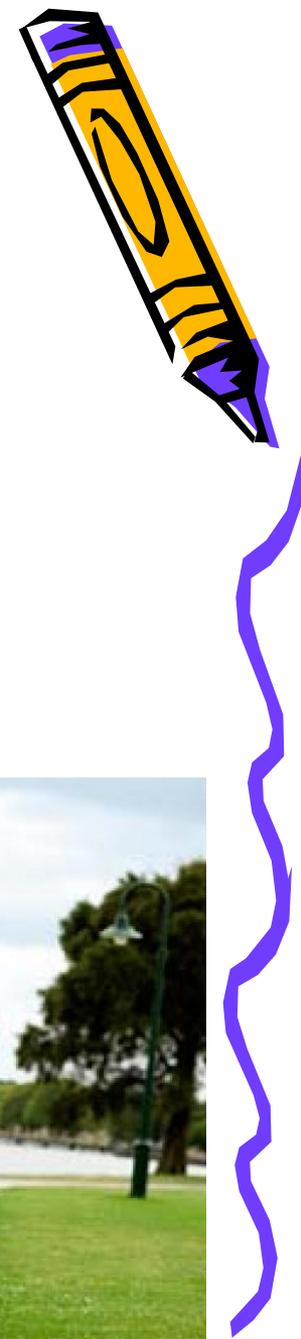
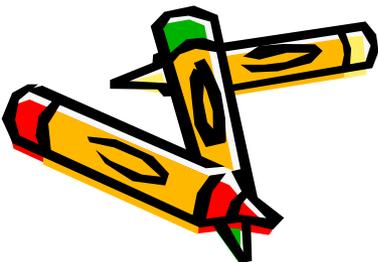


Рис. 22 Занятия спортом

!!! Большая часть пациентов стали следить за своей физической активностью



7. Научились ли Вы преодолевать стресс?

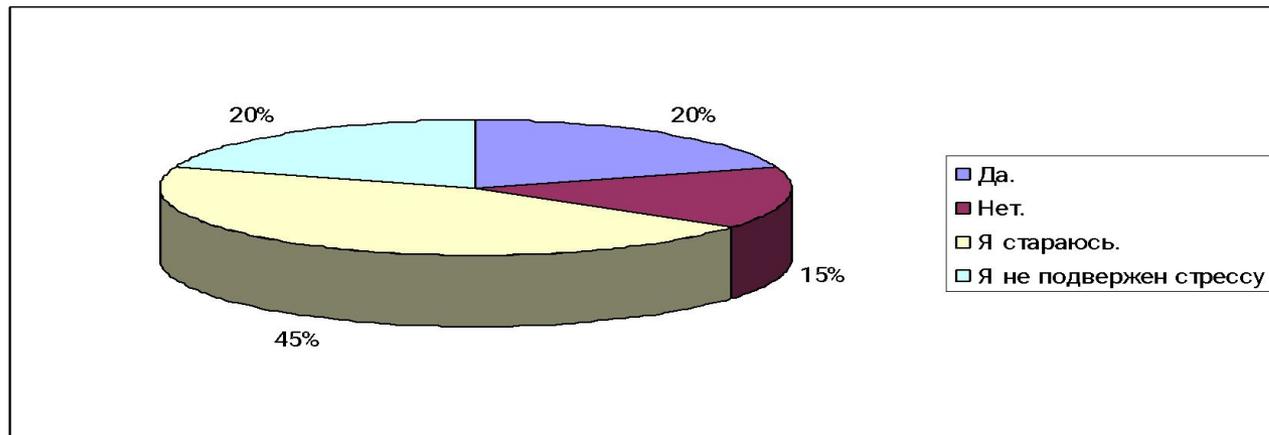
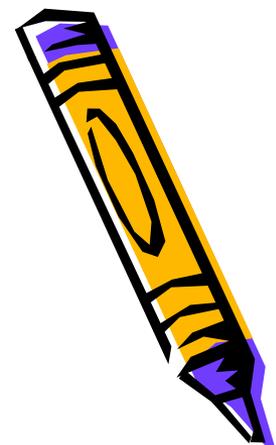
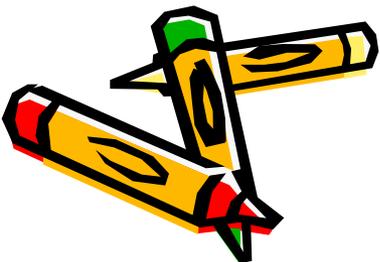


Рис. 23 Стресс

!!! Пациенты стали контролировать свое состояние и применяют памятку, разработанную на занятиях в Школе здоровья



8. Имеете ли Вы избыточный вес?

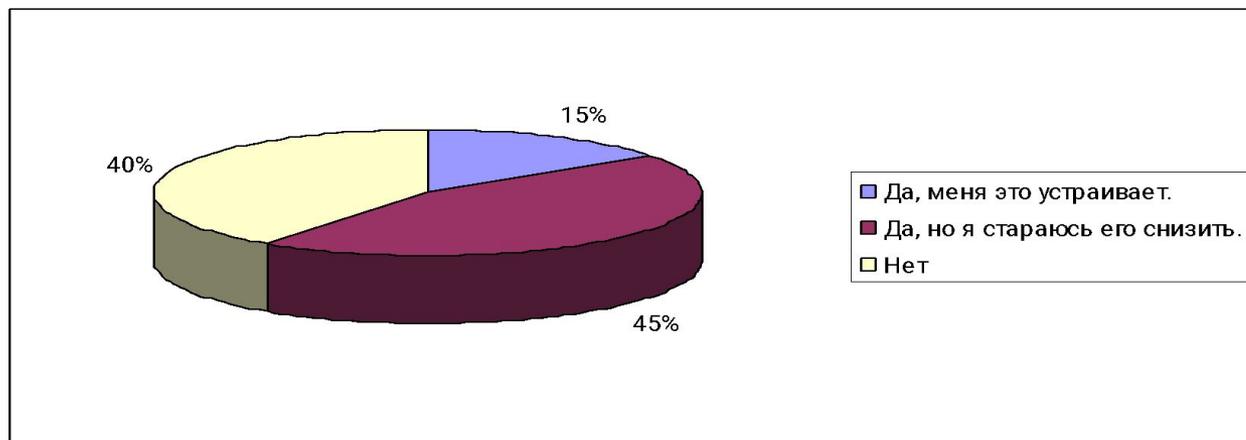
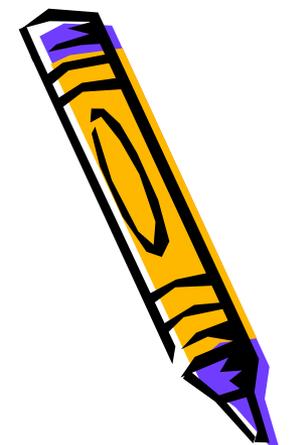
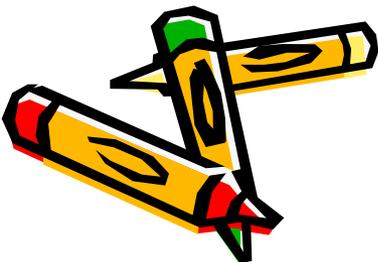


Рис. 24 Избыточный вес

!!! После занятий в Школе здоровья 45% пациентов из 60%, имеющих избыточный вес, решили его **СНИЗИТЬ**



9. Соблюдаете ли Вы режим труда и отдыха?

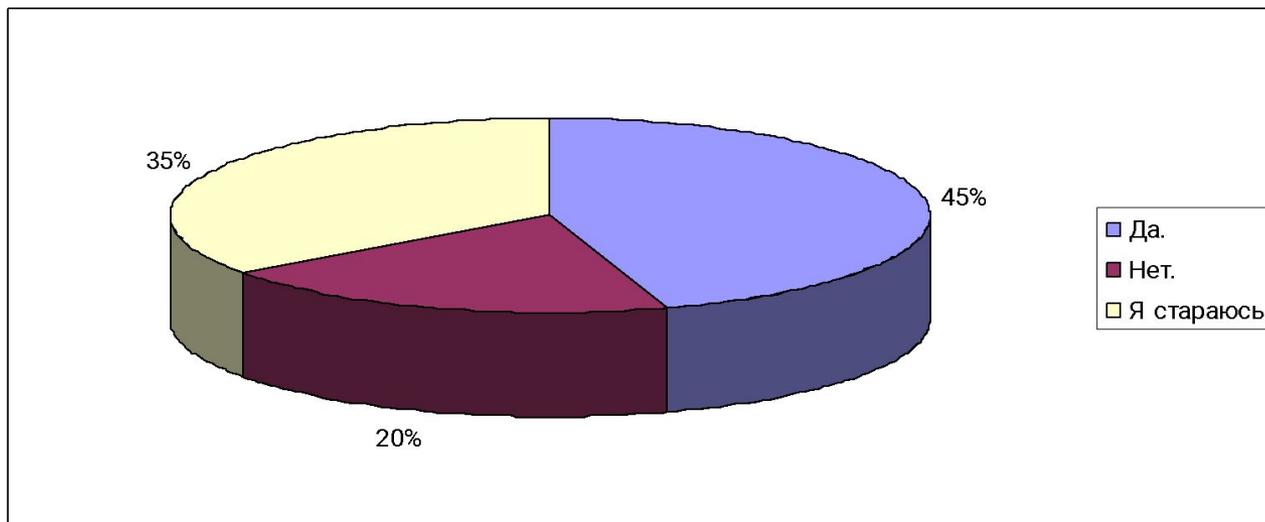
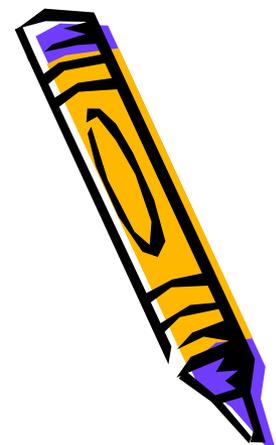
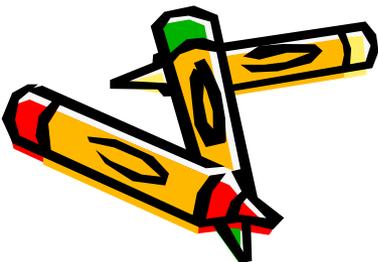


Рис. 25 Режим труда и отдыха

!!! Количество пациентов, которые стали следить за нормализацией режима труда и отдыха увеличилось на 20%, еще 35% стараются наладить этот режим



10. Регулярно ли Вы принимаете лекарства для снижения давления, которые назначил врач?

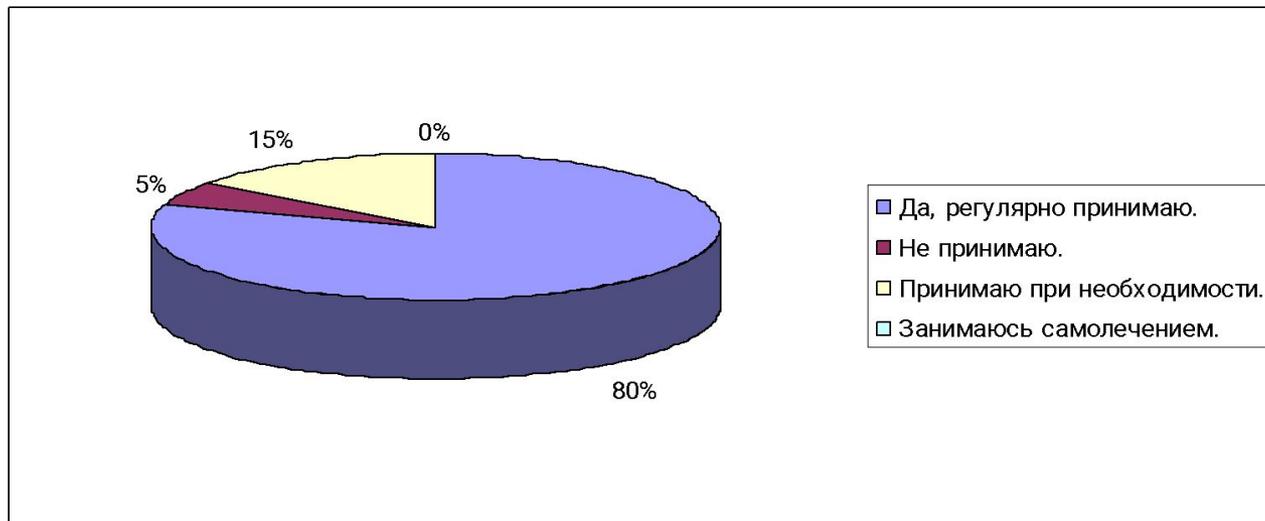
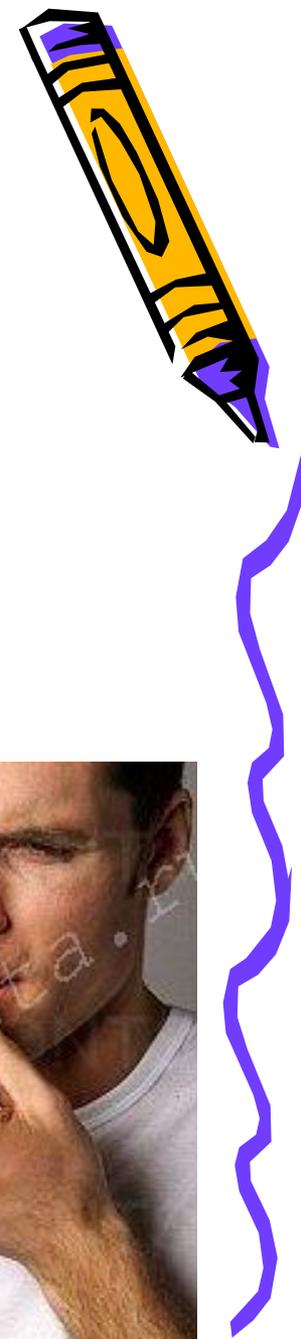
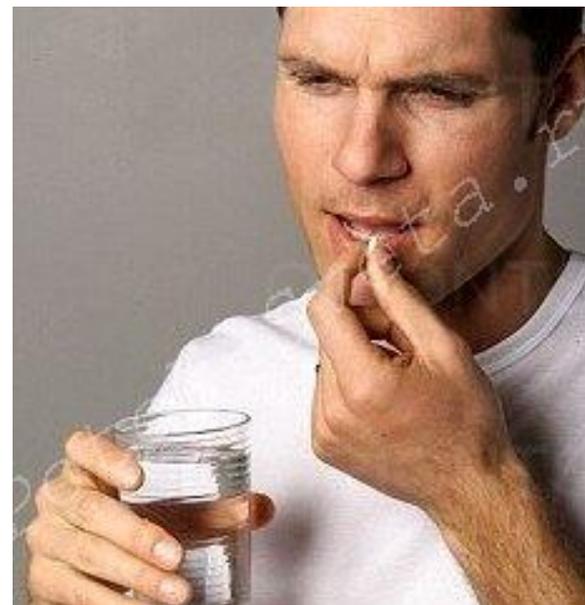
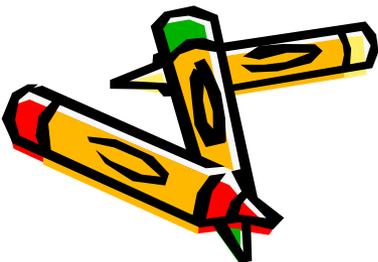


Рис. 26 Регулярность приема медикаментов

!!! Увеличилось число пациентов на 25% регулярно принимающие препараты



11. Принимаете ли Вы лекарства в дозах, рекомендованных врачом?

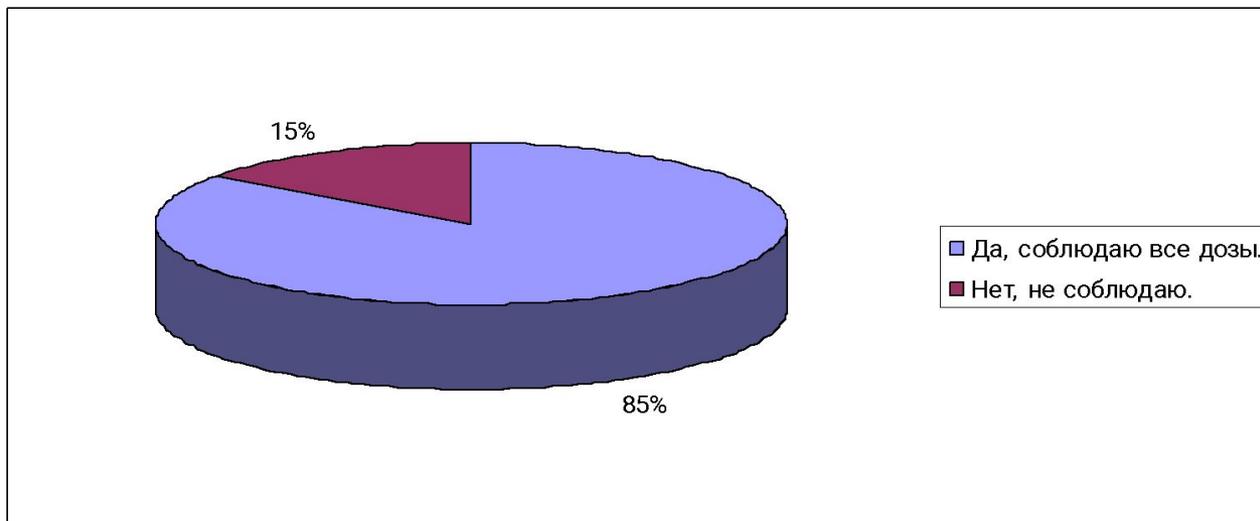
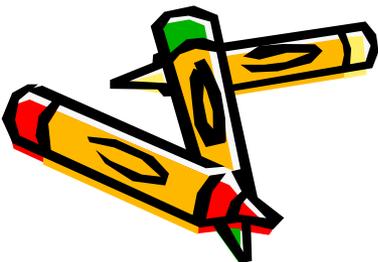


Рис. 27 Соблюдение дозы препарата

!!! Увеличилось число пациентов, которые стали соблюдать, назначенную врачом дозу препарата – на 45%



12. Вы знаете, как правильно измерять артериальное давление?

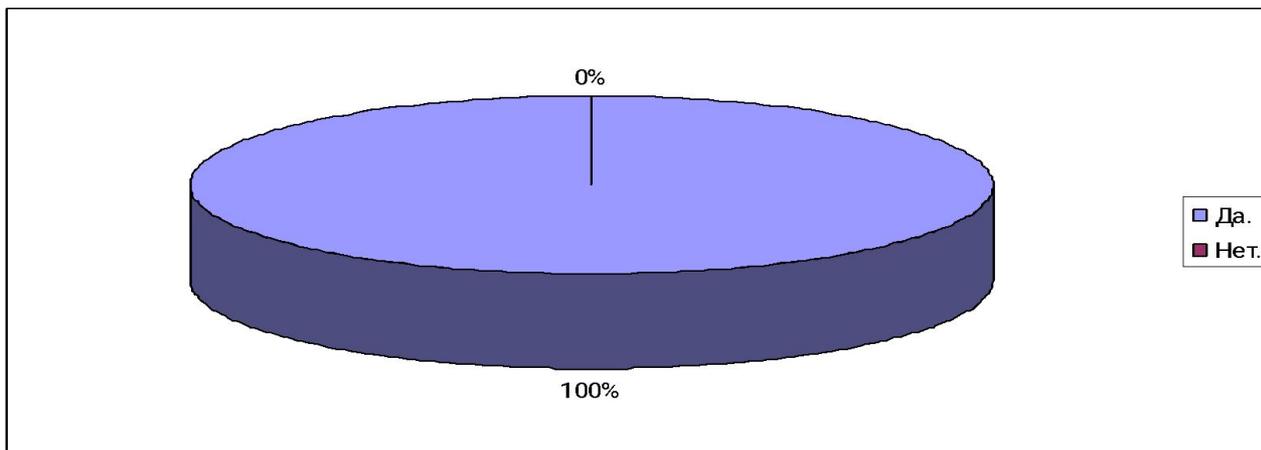
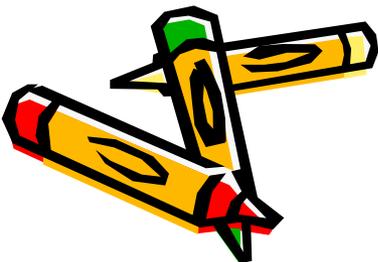


Рис. 28 Знания об измерение артериального давления

!!! Все пациенты знают, как правильно измерять артериальное давление



13. Информированы ли вы о факторах риска развития заболевания?

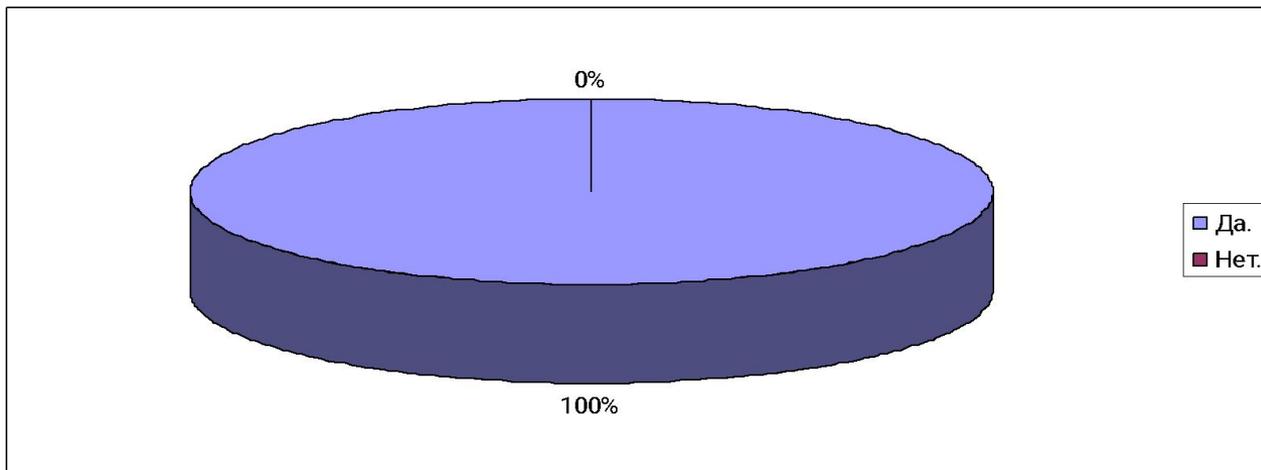
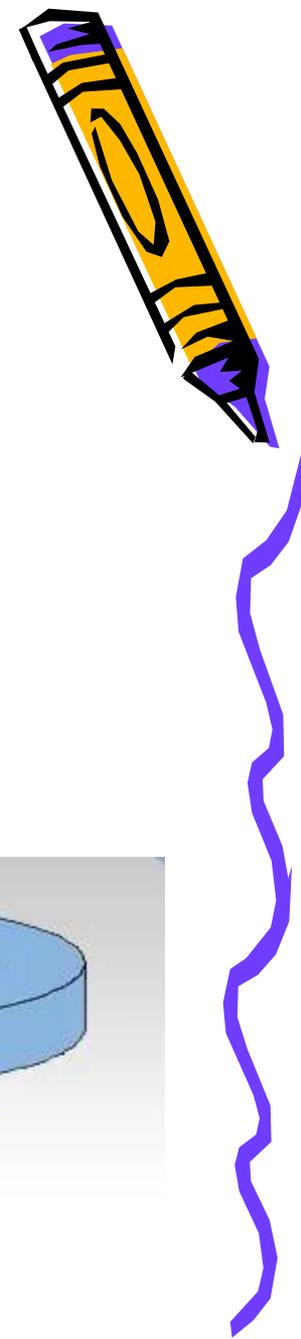
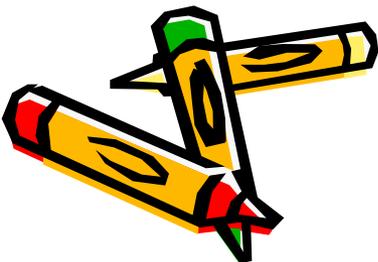
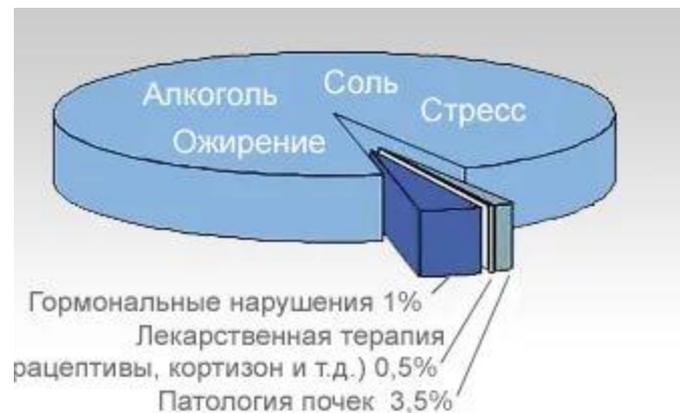


Рис. 29 Выявление знаний о факторах риска заболевания

!!!

Все пациенты осведомлены о факторах риска развития артериальной гипертензии.



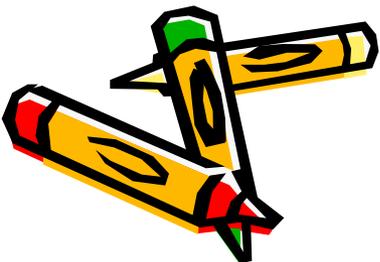
Выводы

✓ Основную роль
в лечении заболевания
играет сам пациент

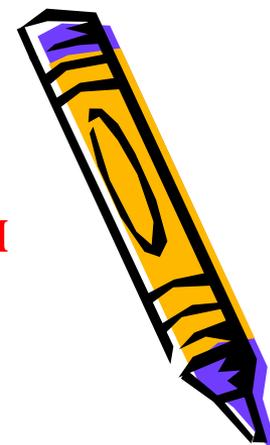


✓ Основные факторы риска развития заболевания

- ❖ Несоблюдение диеты
- ❖ Избыточная масса тела
- ❖ Низкая физическая активность
- ❖ Употребление алкогольных напитков
- ❖ Курение



✓ Разработанные памятки помогли пациентам избавиться от факторов риска возникновения заболевания



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертензия
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертензию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертензия может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

- МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
- ИНФАРКТА МИОКАРДА
- ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
- СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



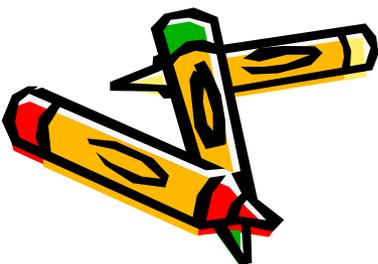
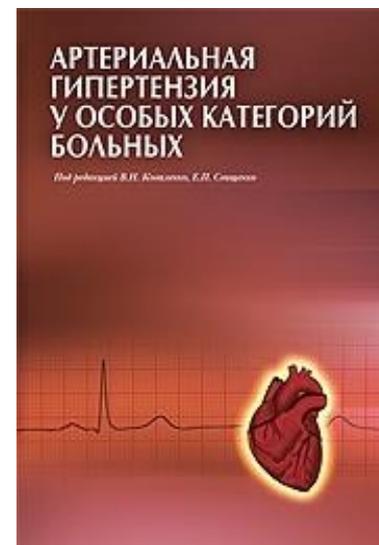
Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

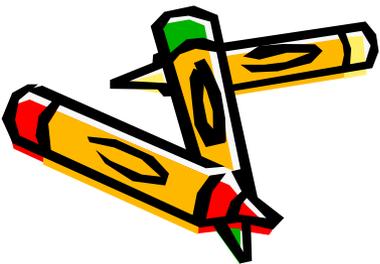
По материалам ФГБУ ГНИЦПМ



✓ Занятия в Школе здоровья играют важную роль для пациентов



- ❖ Большинство пациентов **не информированы** о факторах риска развития возникновения заболевания (65%).



Спасибо за внимание!

ШКОЛА



ЗДОРОВЬЯ

