

ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж № 2»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ

Экзамен (квалификационный)
ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий

Выполнила:
Студентка группы 2МСб
Балабанова Елена Александровна

Раменское
2016

ИНФОРМАЦИЯ О ПАЦИЕНТЕ

- Женщина, 50 лет
- Вес = 78 кг
- Рост = 168 см
- Объем талии = 68 см
- Артериальное давление = 160/90 мм рт.ст.
- Уровень глюкозы в крови натощак = 5,0 ммоль/л
- Уровень общего холестерина в крови = 8,0 ммоль/л
- Предпочитает жирную, острую пищу
- Употребление фруктов и овощей ограничено
- Курит последние 30 лет по 10-15 сигарет в день
- Пользуется общественным транспортом, ведет малоподвижный образ жизни
- Мать умерла в 62 года от гипертонического криза

ВЫЯВЛЕННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- Повышенный уровень артериального давления (мягкая артериальная гипертензия)
- Дислипидемия
- Избыточный вес (ИМТ = 27,6 - предожирение)
- Нерациональное питание
- Низкая физическая активность
- Курение табака
- Отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям
- Суммарный абсолютный сердечно-сосудистый риск – умеренный (3%)

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПМ 01.Проведение профилактических мероприятий



Подготовила
студентка группы 2МСб
Балабанова Елена

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

 **120/80** мм рт.ст.

ОПТИМАЛЬНОЕ
артериальное давление

 **130/85** мм рт.ст.

НОРМАЛЬНОЕ
артериальное давление

 **139/89** мм рт.ст.

ВЫСОКОЕ
НОРМАЛЬНОЕ
артериальное давление

Для нормализации
артериального давления:



Отказ от курения



Коррекция веса



Правильное питание

Степени развития
артериальной гипертензии (АГ):

 **159/99** мм рт.ст.
МЯГКАЯ АГ

 **179/109** мм рт.ст.
УМЕРЕННАЯ АГ

 **180/110** мм рт.ст.
ТЯЖЕЛАЯ АГ

Стадии развития АГ:

1. Не происходит поражение органов-мишеней (сердце, почки, головной мозг)
2. Поражаются органы-мишени (гипертрофия миокарда, сужение сосудов)
3. Поражаются органы-мишени с нарушением их функций (инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность).

10 правил для больного с артериальной гипертензией



1 правило - контроль артериального давления

- пройти назначенные врачом обследования
- определить риск осложнений, который зависит от факторов риска
- соблюдать правила рационального питания и двигательной активности
- приобрести тонометр для измерения АД
- регулярно измерять АД
- проводить измерения 2 раза в день ежедневно, записывать
- затем проконсультироваться с врачом

Действия при гипертоническом кризе

- измерить АД и записать его на бумаге
- вызвать «скорую помощь» и до ее приезда принять лекарства под язык для быстрого снижения повышенного АД
- в случае появления загрудинных болей (стенокардии) - принять нитроглицерин под язык;
- дальнейшие действия определит врач «скорой помощи».



Соблюдать принципы рационального питания

- Поступление энергии с пищей равно расходу энергии за сутки.
- Сбалансированность питательных веществ.
- Белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы употреблять в достаточном количестве.
- Прием пищи не реже 4-5 раз в день.
- Не перекусывать в промежутках между едой.
- Не кушать перед сном.



Ограничение потребления поваренной соли



- В сутки не более 5 г поваренной соли (чайная ложка без верха).
- Увеличить употребление продуктов, богатых солями калия до 5-6 грамм .
- Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, абрикос, персик, смородина, виноград.



Отказ от вредных привычек

Никотин,
содержащийся в
сигаретном дыме:

- возбуждает,
- увеличивает нагрузку на сердце,
- вызывает сужение и повреждение сосудов,
- повышает артериальное давление.

СЛЕЗАМ С КРЮЧКА

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СИГАРЕТ

ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ

КУРИЛЬЩИКИ УМИРАЮТ, В СРЕДНЕМ, НА 15 ЛЕТ РАНЬШЕ.

МЕРА ЖИЗНИ?

60 ЛЕТ
50 ЛЕТ
40 ЛЕТ
30 ЛЕТ
20 ЛЕТ
10 ЛЕТ
0

ЖЕЛТЫЕ ЗУБЫ
ЗАПАХ ИЗ РТА

ОСЛАБЛЕННЫЕ ДЕТИ

СКАЖИ КУРЕНИЮ
THE END

Бросай курить!

Подумай о себе!
**БРОСАЙ!
КУРИТЬ!**

Повышение физической активности

- Посоветуйтесь с врачом о физических нагрузках для Вас.
- Ходите пешком в умеренном темпе, не менее 30 минут ежедневно.
- Начинать надо постепенно, увеличивая темп и дистанцию ходьбы.
- Посоветуйтесь с врачом о нагрузках для Вас.
- Стремитесь повысить повседневную физическую нагрузку.
- Ежедневно делайте утреннюю гимнастику



КОНТРОЛЬ ВЕСА ТЕЛА

- Очень важно соблюдать баланс между энергией, которую Вы получаете с пищей, с энергозатратами Вашего организма.



Соблюдение режима

- Спать не менее 8-9 часов в сутки.
- Перед сном для Вас рекомендуются:
 - прогулки на свежем воздухе,
 - теплые ножные или общие ванны,
 - отказ от ТВ передач,
 - теплый успокаивающий чай,
 - отказ от ужина.



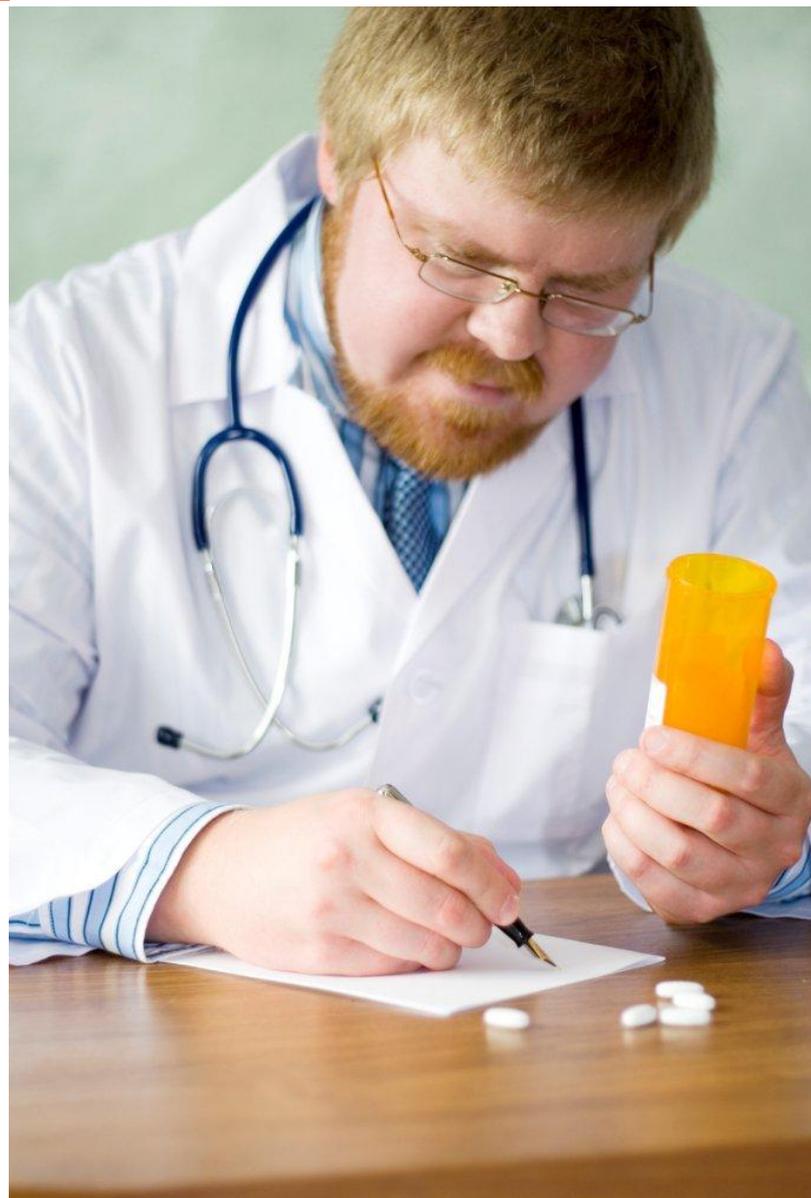
Научиться противостоять стрессу

- Надо избегать многих конфликтных ситуаций,
- не переутомляться,
- научиться снимать стресс,
- не раздражаться,
- БЫТЬ СПОКОЙНЫМ.



Десятое правило

- Регулярно принимайте лекарственные препараты, назначенные врачом.
- Вовремя проходите диспансеризацию.



Рекомендуемая литература:

- Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - М.: СпецЛит, 2013. - 176 с.
- Оказание медицинской помощи по снижению, профилактике и отказу от курения: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России, 2012. – 42 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

