



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

Ростов-на-Дону  
2017

## Цель исследования:

- проанализировать современные данные литературы о профессиональной деятельности медицинской сестры в Школе здоровья для больных артериальной гипертензией, методах самоконтроля и самопомощи при лечении больных;
- рассмотреть понятие «медицинская грамотность пациента» и её влияние на приверженность пациента к лечению и течению заболевания.

## Предмет исследования:

- Школа здоровья для больных артериальной гипертензией.

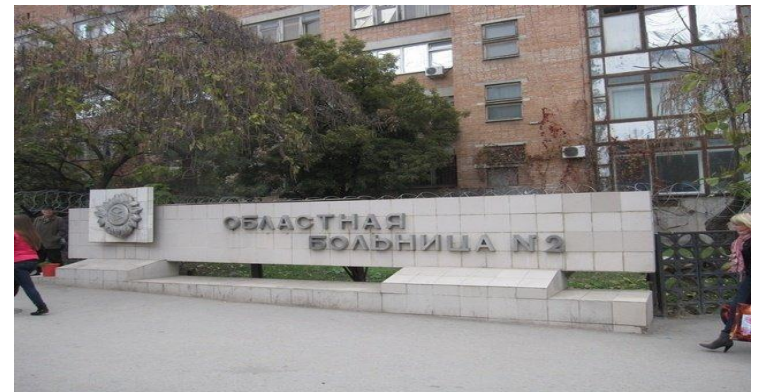
## Задачи исследования:

- на основе теоретического изучения источников зарубежной и отечественной литературы проанализировать эффективность новых методологических подходов по улучшению информированности к лечению, обучению навыкам самоконтроля и самопомощи пациентов в Школе здоровья для больных артериальной гипертензией;
- разработать и оценить эффективность новых методологических подходов для внедрения в практическое здравоохранение программ обучения больных артериальной гипертензией с использованием современных технологий с целью повышения качества лечебной помощи;
- разработать и оценить эффективность результатов реализации индивидуальных планов занятий в Школе здоровья для больных артериальной гипертензией при решении диагностируемых проблем исследуемых пациентов.

**Объект исследования:** артериальная гипертензия.

**Испытуемые:** 20 пациентов отделений кардиологии и пульмонологии ГБУ РО «Областная клиническая больница №2».

**База:** ГБУ РО «Областная клиническая больница №2».



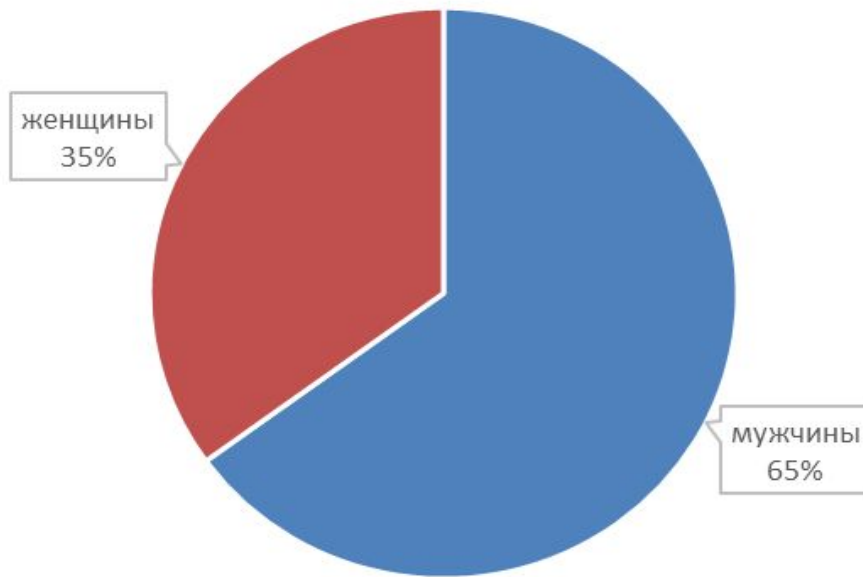
**Методы исследования:**

- анкетирование с интерпретацией его результатов, экспериментов, моделирований;
- анализ наблюдение, сравнение обобщение.

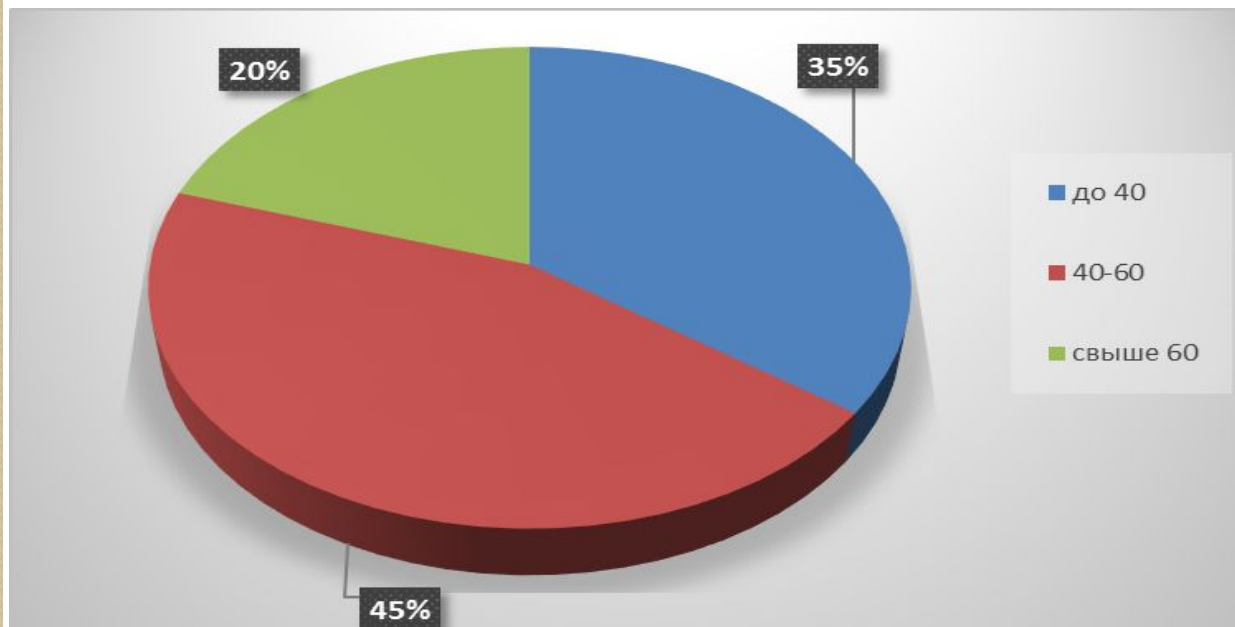
# Проведение первичного анкетирования



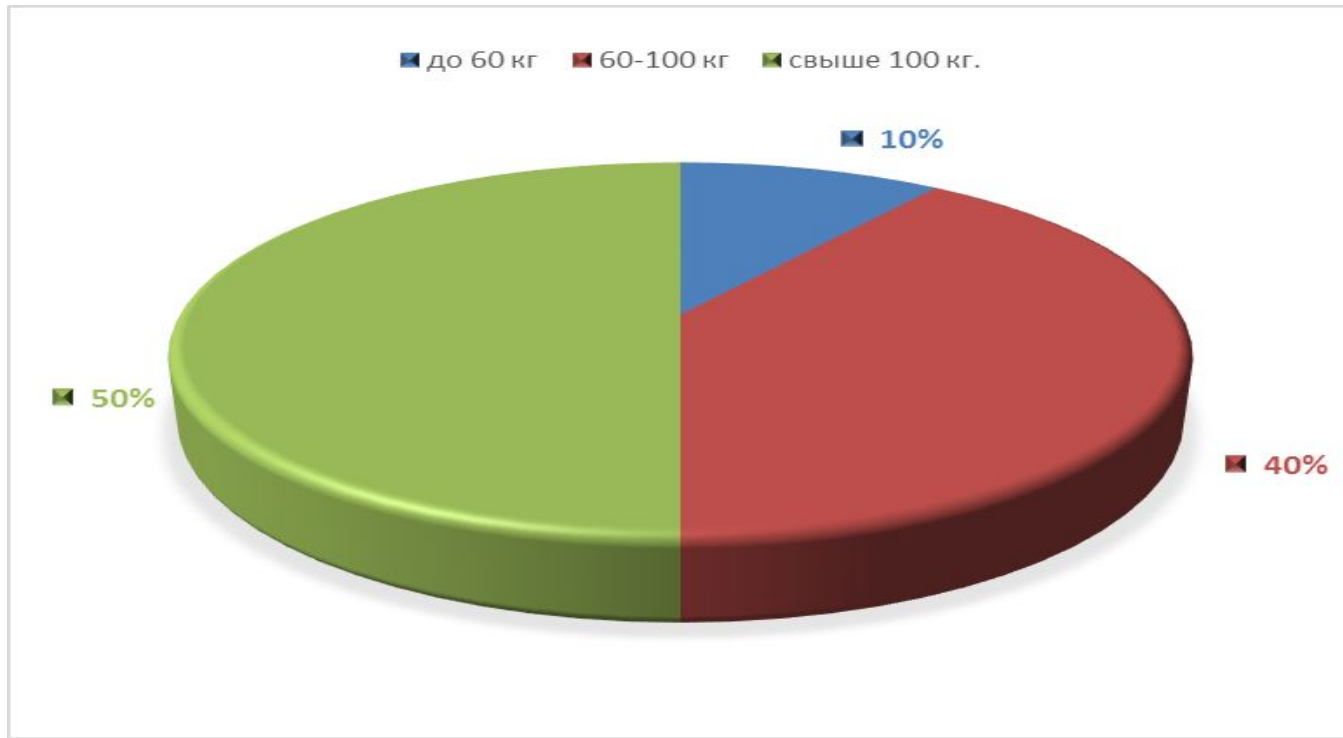
# Половая принадлежность



## Определение возраста испытуемых



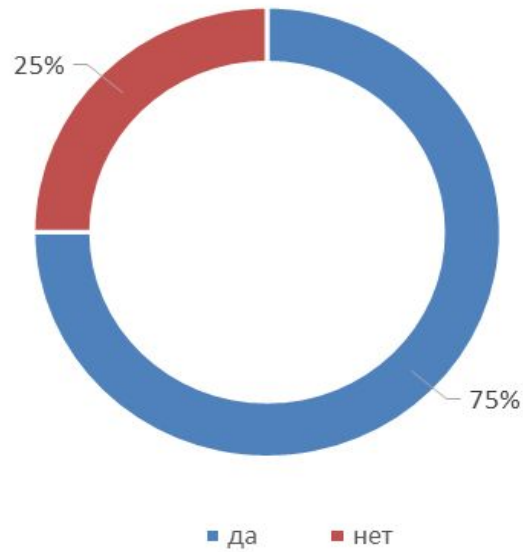
## Определение веса



Половина испытуемых весят больше 100 кг (50%), до 60 кг (10%), 60-100 кг (40%).



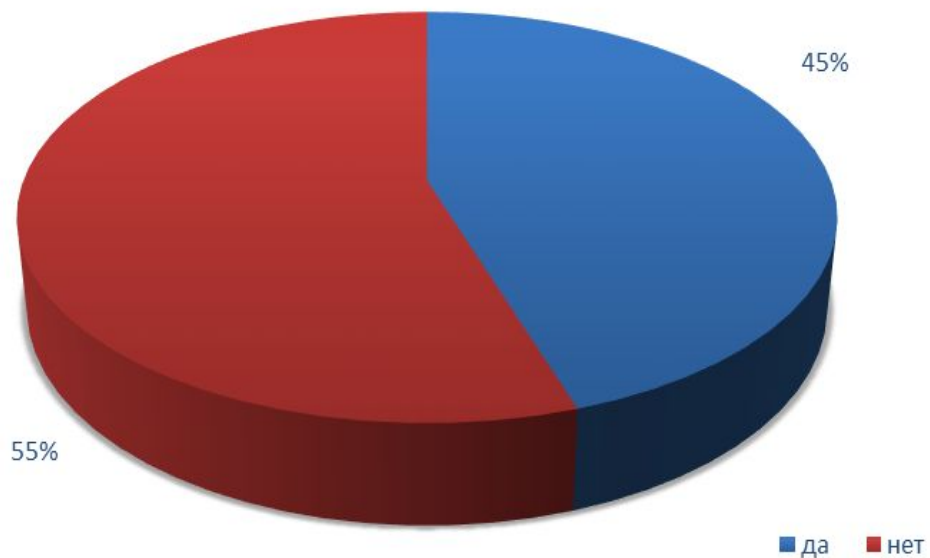
## Количество курящих пациентов



Большинство опрошенных курят (75%), не курят (25%).



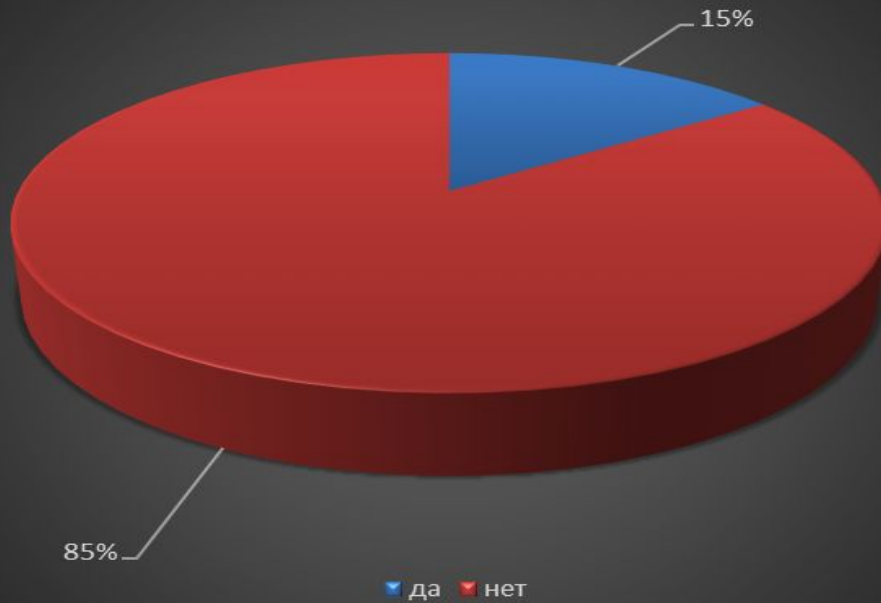
## Знание своего нормального давления



Большинство испытуемых не знают норму своего давления (55%), знают (45%).



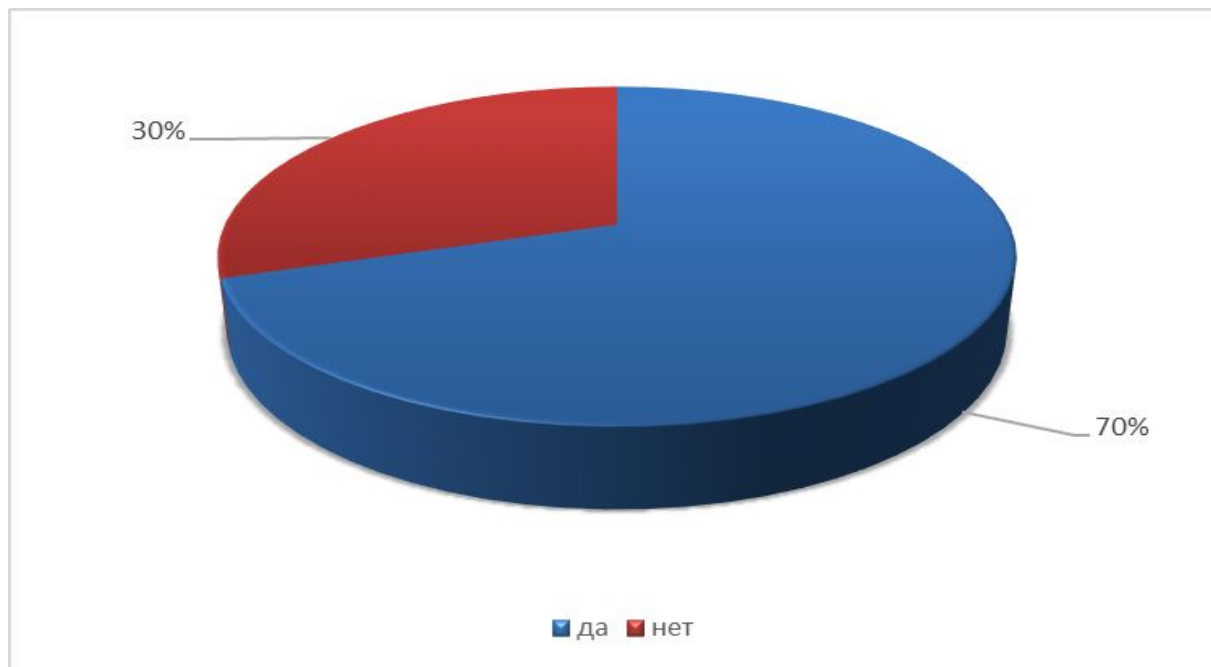
## Измерение давления ежедневно



(85%) не измеряют давление ежедневно,  
(15%) измеряют давление ежедневно.



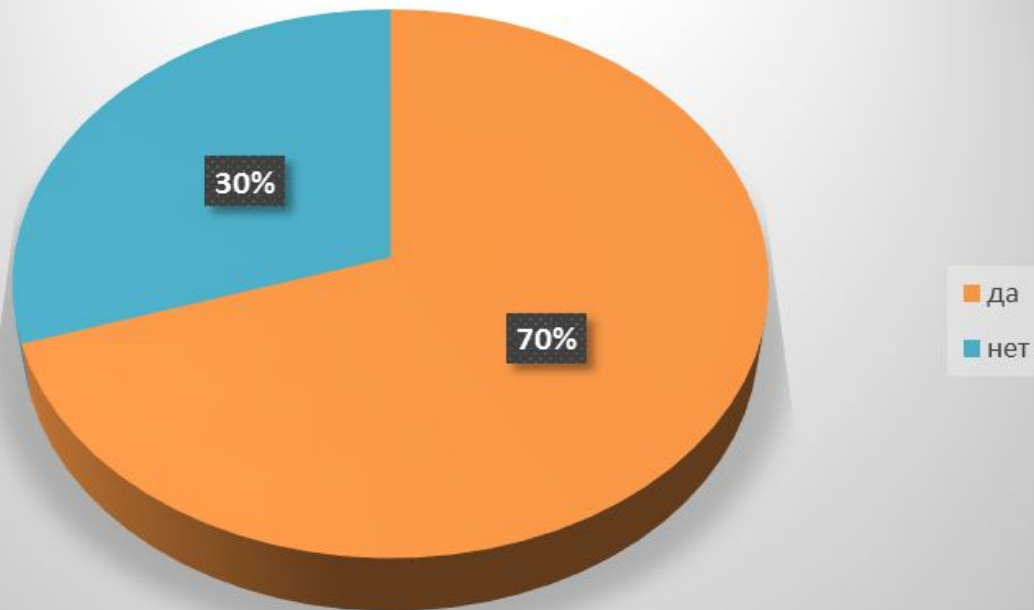
## Боли в сердце



у большинства опрошенных возникают боли в сердце (70%), не возникают (30%).



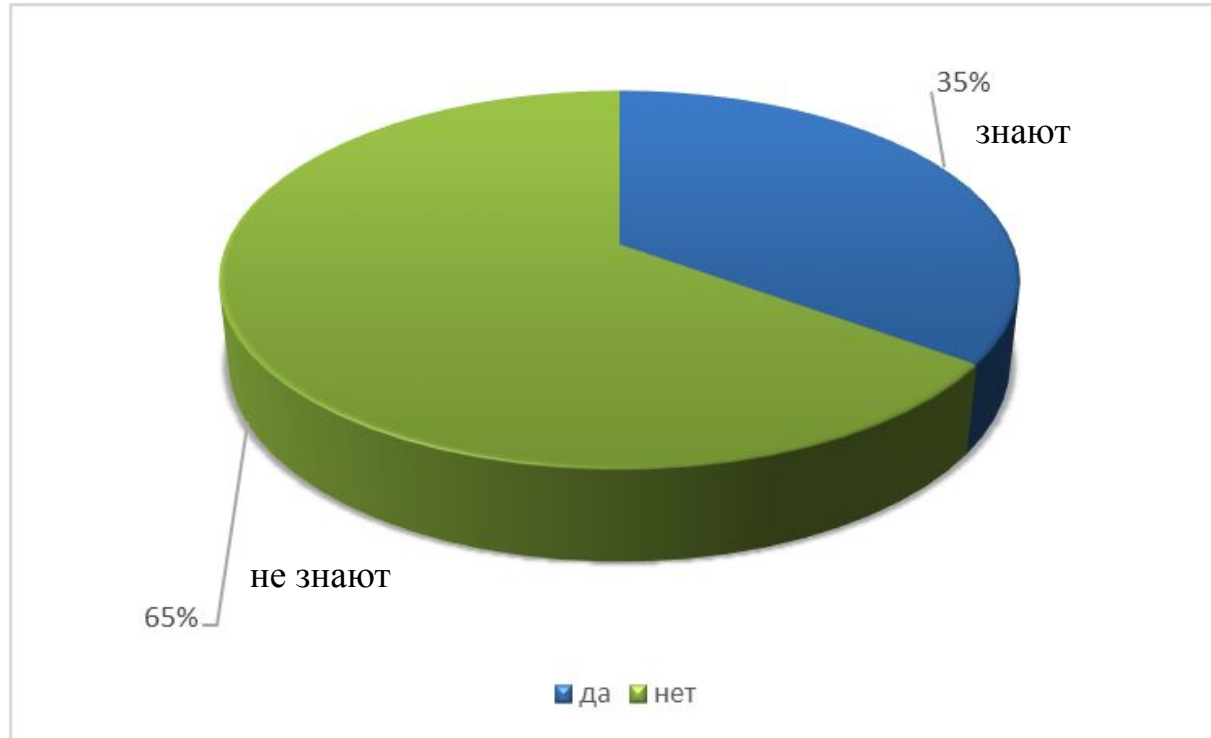
# Прием лекарственных препаратов



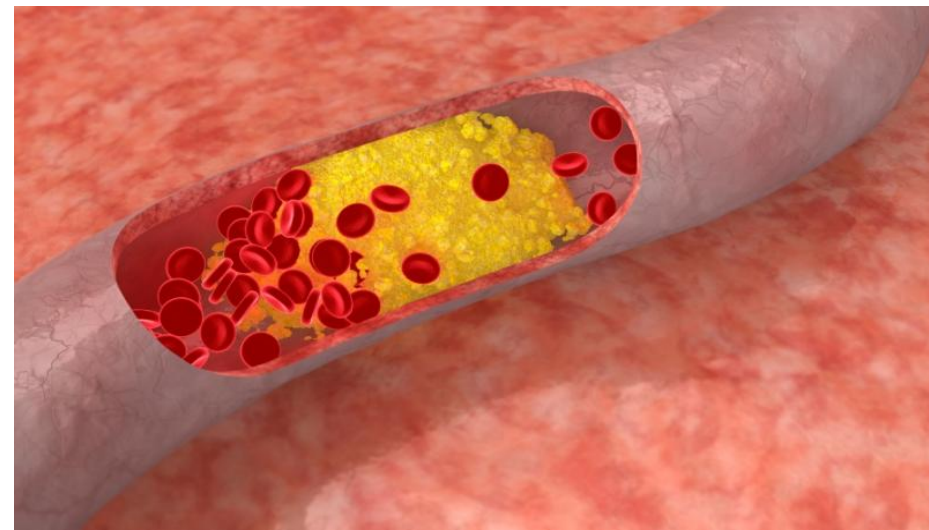
Данный вопрос помог составить статистику в опросе. Пациенты принимающие лекарства от артериального давления составляют (70%), не принимаю лекарства (30%).



## Уровень холестерина в крови

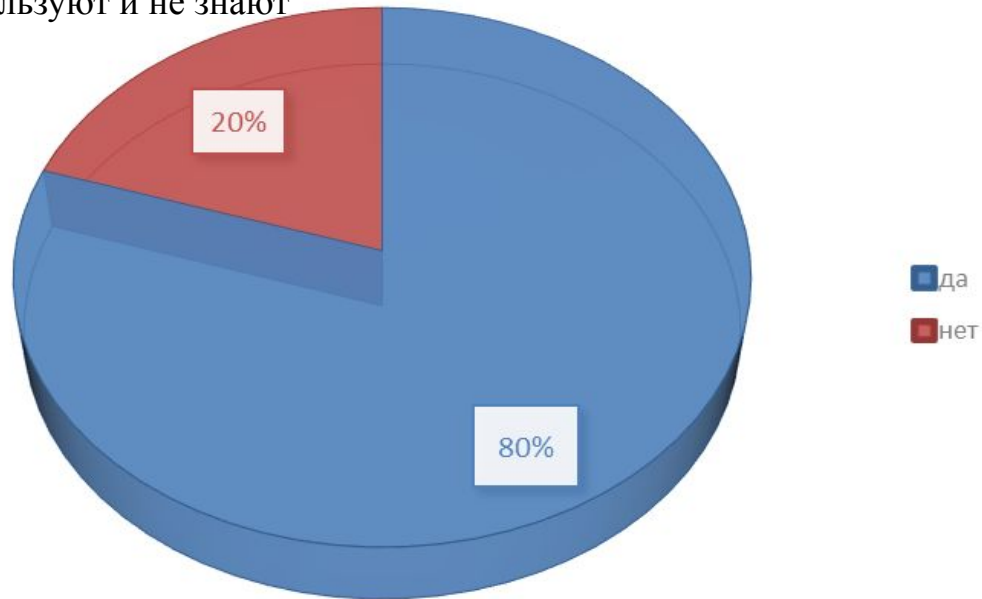


Большинство людей не знают свой уровень холестерина в крови - 35% из 100%.



# Уровень сахара в крови

Не используют и не знают



Используют глюкометр и знают уровень сахара в крови



# Проведение занятий в Школе здоровья с целью повышения уровня знаний пациентов о своем недуге.

## Разработка памяток для пациентов с артериальной гипертензией.

### Если у вас повышается артериальное давление...



День и ночь без остановки на протяжении всей нашей жизни сердце перекачивает кровь, чтобы снабдить все органы и ткани кислородом и питательными веществами. Давление, которое оказывает поток крови на стенку кровеносного сосуда, называют артериальным. Во время сокращения сердца давление бывает наибольшим и называется систолическим или верхним. Когда сердце расслабляется, давление крови становится наименьшим, еще его называют диастолическим или нижним.





❖ Памятка №1.

*Старайтесь избавиться от вредных привычек.*

У здоровья есть **враги**, с ними **дружбы**  
не воли!



Скажи нет вредным привычкам!



## ❖ Памятка №2.

### *Следите за весом.*

Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Значения индекса массы тела от 18,5 до 24,9 – норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

Типы массы тела	Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий для ССЗ
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

## ❖ Памятка №3.

### *Правильное питание.*

Питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и тоже время) и равномерным, последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления.



## ❖ Памятка №4.

*Стремитесь повысить физическую активность.*

На высоте нагрузки пульс не должен превышать 120-140 в 1 минуту (180 минус возраст в годах). Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце.

Возраст	Интенсивность (пульс в одну минуту)	
	Низкая и умеренная	Умеренная и значительная
30	105-133	133-162
40	99-126	126-153
50	94-119	119-145
60	88-112	112-136
70	83-105	105-128
80	77-98	98-119

## ❖ Памятка №5.

### *Стресс и нервные напряжения.*

#### Несколько важных правил борьбы со стрессом

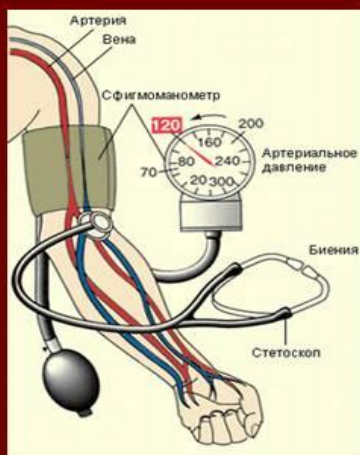
- ✓ Старайтесь не переживать из-за мелочей.
- ✓ Ведите себя с другими людьми так, как хотели бы, чтобы они вели себя с вами.
- ✓ Не пытайтесь сделать все дела сразу.
- ✓ Чаще отдыхайте.
- ✓ Слушайте спокойную музыку.
- ✓ Чаще общайтесь с родными и близкими.
- ✓ Не ставьте перед собой недопустимые цели



## ❖ Памятка №6.

### Самоконтроль артериального давления.

## Измерение артериального давления



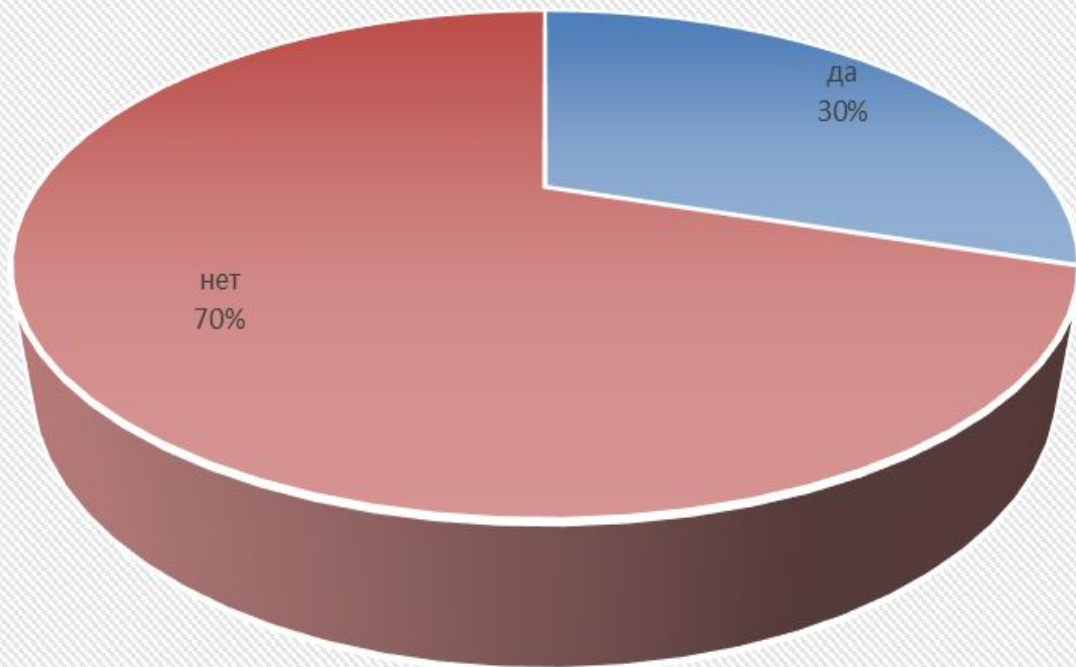
Давление крови измеряется **сфигмоманометром**. Прибор надевают на руку; давление в нём увеличивают примерно до 200 миллиметров ртутного столба. Затем из сфигмоманометра медленно выпускают воздух, непрерывно прослушивая пульс. Таким образом последовательно находят сначала артериальное давление, а затем венозное.



## Сравнение полученных результатов методом первичного и повторного анкетирования.



## Количество курящих пациентов

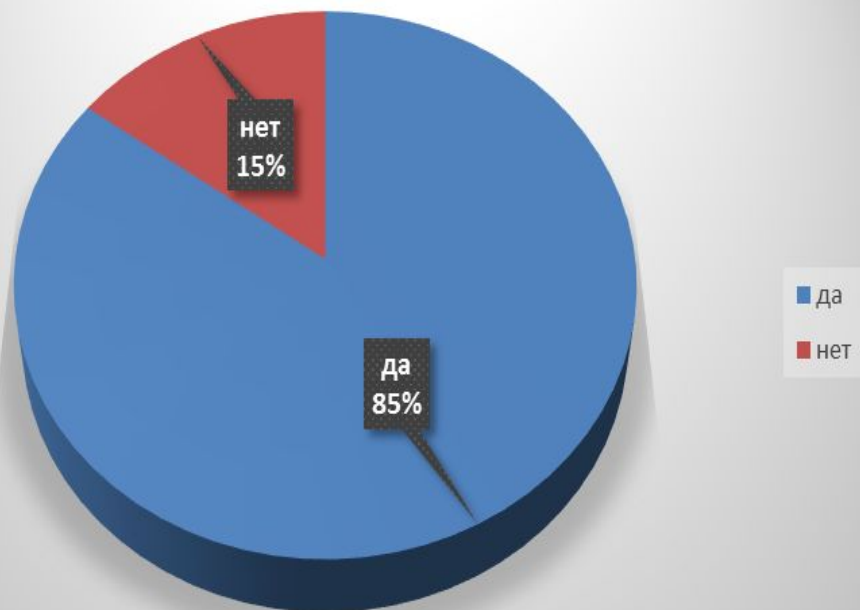


Проведенные занятия в Школе здоровья снизили процент курящих пациентов.



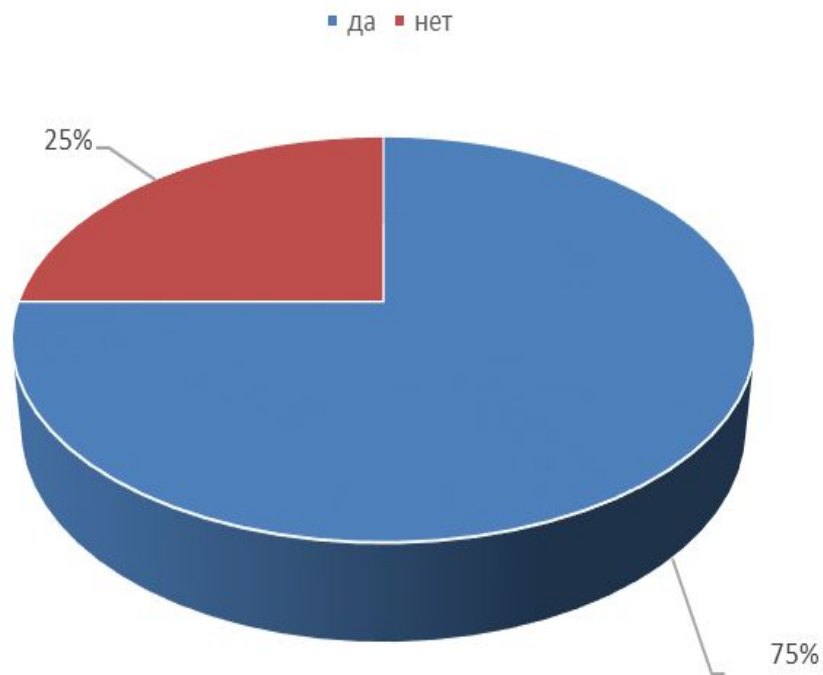


## Знание своего нормального давления



После проведенных занятий в Школе здоровья пациенты стали внимательны к своему недугу и большинство из них теперь знают норму своего давления.

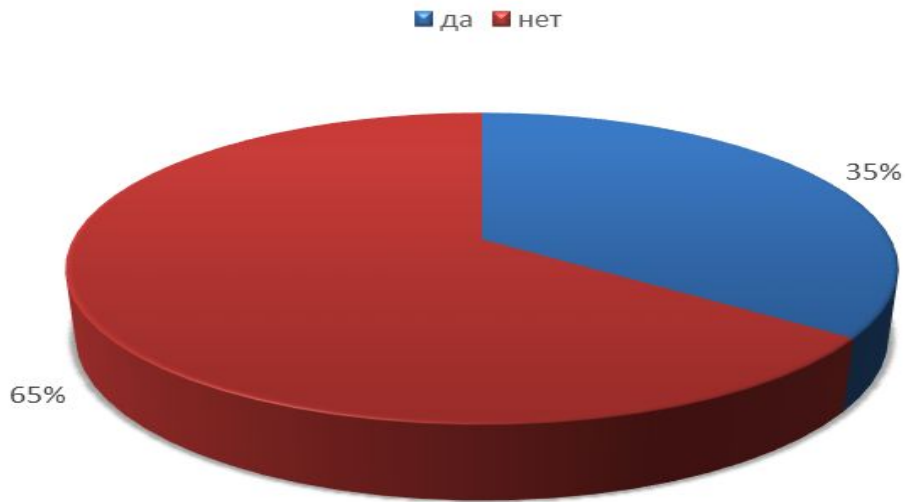
## Измерение артериального давления ежедневно



Занятие в школе здоровья помогли повысить уровень пациентов, измеряющих артериальное давление ежедневно.



## Применение лекарственных препаратов



(65%) пациентов снизили дозу лекарственных препаратов.

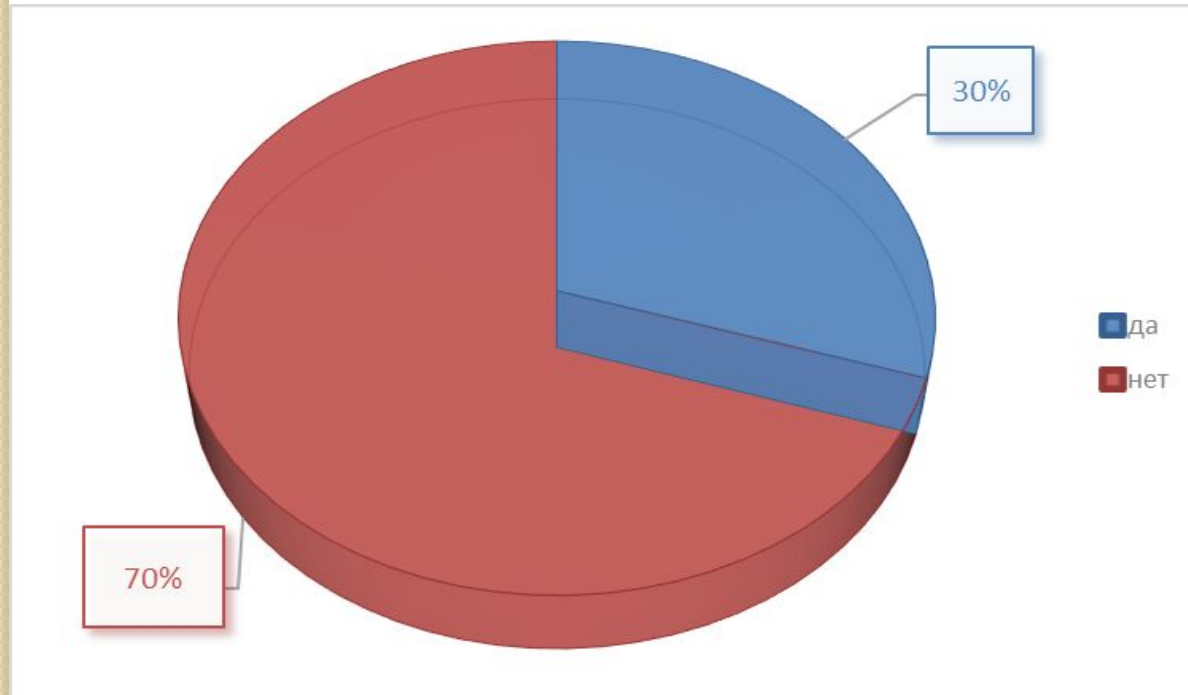
# До



# После

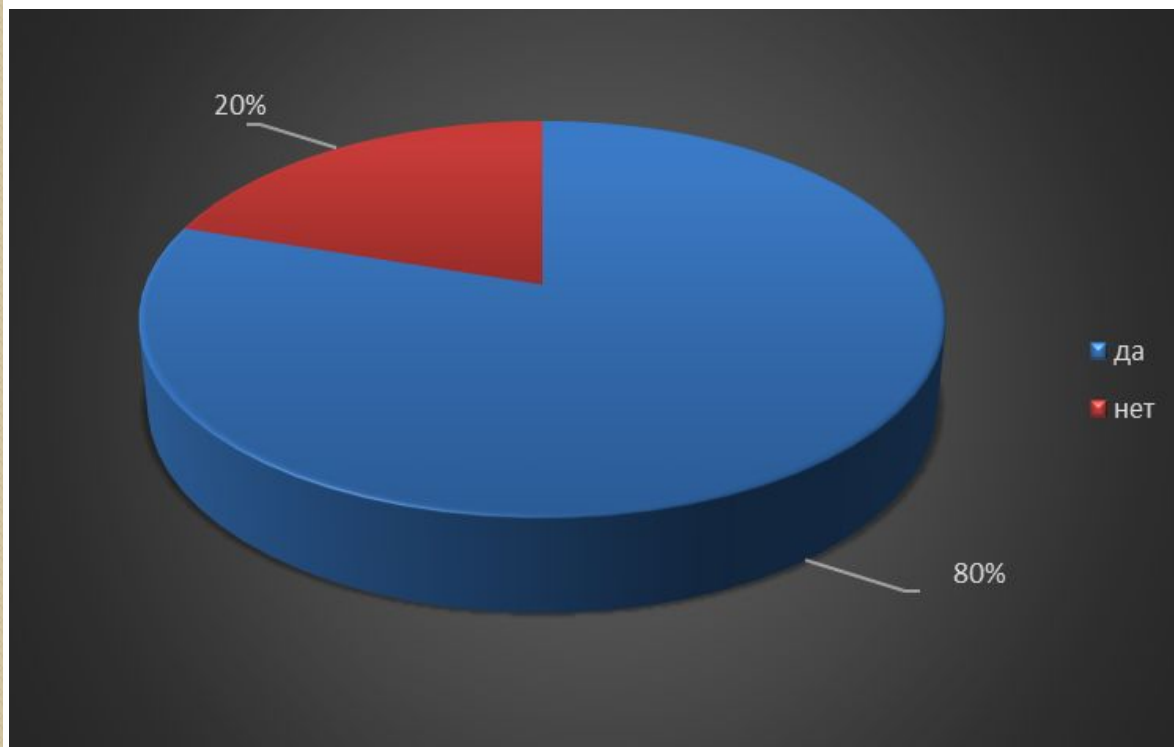


## Боли в сердце



Испытуемые стали лучше следить за своим здоровьем и большинство из них перестали испытывать боли в сердце (70%).

## Уровень холестерина в крови



Занятия в Школе здоровья помогли пациентам обратить внимание на их холестерин в крови. После повторного анкетирования (80%) пациентов контролируют свой уровень холестерина в крови.

## Вывод:

Сравнительный анализ дважды проведенного анкетирования пациентов показал:

- Основную роль в лечении заболевания играет сам пациент.
- Основными проблемами пациентов : нездоровый образ жизни.
- Повторное анкетирование показало эффективность специализированных занятий в Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертензией.

### Школа здоровья обучает пациентов:

- рациональному питанию,
- выполнять соответствующий двигательный режим,
- контролировать своё состояние с помощью приборов,
- своевременно оказывать самопомощь и взаимопомощь,
- предупреждать развитие грозных состояний (осложнений), таких как инфаркты и инсульты.

## *Практическая значимость данной работы заключается в:*

разработке конкретных рекомендаций для пациента, памяток, а также специализированных планов сестринского ухода для пациентов с артериальной гипертензией и возможности их использования в ежедневной работе медицинской сестры.



# Спасибо за внимание!

Берегите своё здоровье!

