

Школы здоровья

Преподаватель Сухарева Т. М.

В 2009 году в нашей стране была запущена большая государственная программа по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия». Основой мероприятий программы должны стать так называемые «Центры здоровья» и Школы здоровья

Исследования в Центре здоровья

Электронной карты здоровья

- возраст**
 - пол**
 - информация о вредных привычках**
 - подробная информация об образе жизни**
 - характере питания**
-

«Здоровье-экспресс»

Медсестра измеряет ваш:

- рост**
 - вес**
 - силу сжатия кисти (комплекс автоматически заносит эти данные в компьютер для дальнейшей обработки),**
 - окружность талии и бедер**
 - толщину подкожной жировой клетчатки в нескольких областях**
-

Исследование уровня стресса



***Измерение времени
запаздывания
пальцевой моторной
реакции в ответ
на зрительные
вспышки разной
яркости***

Обследование сердца

Кардиовизор

**метод неинвазивного экспресс-
контроля**

**(менее чем за 1 минуту без снятия с
пациента одежды)**

**функционального состояния сердца,
основанный на
компьютерном расчёте
и цветной 3D-визуализации
неблагополучных зон сердца
«портрет сердца» регистрируемой по
отведениям от конечностей**

Обследование сердца

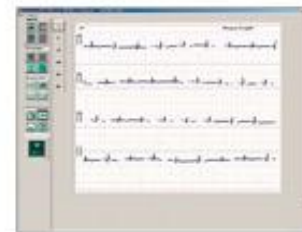
Кардиовизор

Комплекс позволяет:

- На ранних стадиях выявлять наличие патологических изменений при различных заболеваниях: ИБС, ГБ, кардиомиопатии, пороках, интоксикациях и т.д.***
 - Сравнивать результаты обследований во времени***
 - Вести базу пациентов***
 - Печатать стандартные кардиограммы и «портреты» сердца***
-

Обследование сердца

Кардиовизор



Вазотенц

Измеряет артериальное давление и оценивает состояние кровоснабжения нижних конечностей и аорты.

В норме давление должно быть одинаковым.

Если давление в области лодыжки меньше, это говорит о патологии сосудов нижних конечностей.

Исследование функции внешнего дыхания



Спирограф

Исследование позволяющее выявить курильщика Смокилайзер

Угарный газ быстро поглощается во время курения, и у курильщиков отмечается до 25% дефицита кислорода, циркулирующего в крови, т.к. угарный газ, заменяя кислород в его соединении с гемоглобином, образует патологическое соединение - карбоксигемоглобин, неспособный переносить кислород.



Смокилайзер



- Газоанализатор Micro CO используется с целью содействия отказу от курения (контроль динамики состояния, демонстрация опасности курения и эффективности здорового образа жизни).
- Необходим только один выдох в газоанализатор Micro CO, и результаты немедленно отображены на дисплее: содержание угарного газа(CO) в ppm и % содержание гемоглобина, связанного с CO - карбоксигемоглобина (HbCO) и визуально представлены подходящими цветовыми указателями.
- При работе с газоанализатором Micro CO используются одноразовые картонные загубники, что предотвращает распространение инфекции

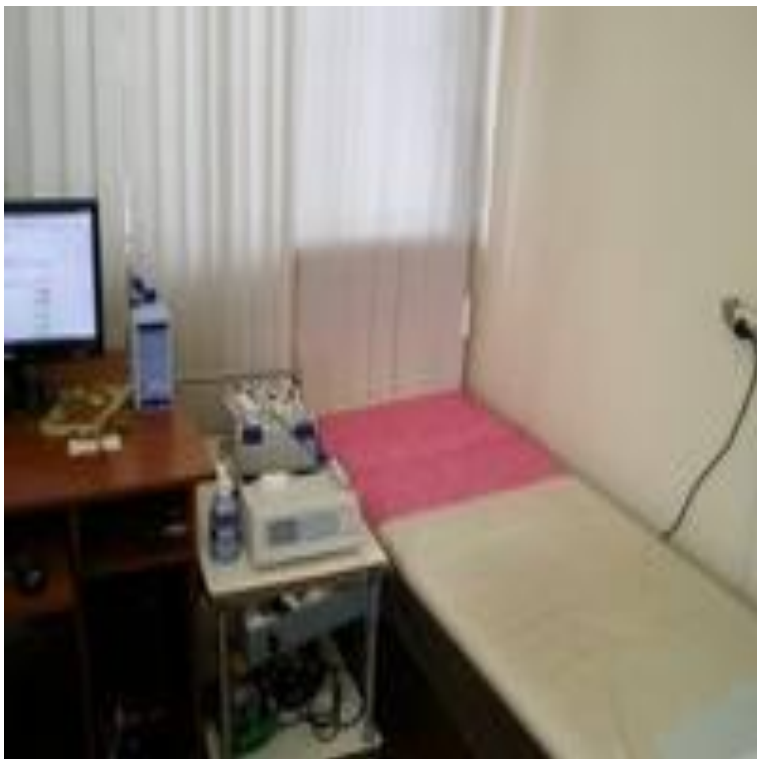
Пульсоксиметр

(определяет количество кислорода в крови)



**Оценивает
эффективность работы
сердца и легких и
диагностирует
различные
гипоксические
состояния. На
основании результатов
исследования
принимается решение
о назначении
оздоровительного или
лечебного режима
кислородотерапии**

Биоимпедансометр



**анализирует
внутренние среды
организма, и
позволяет узнать
процентное
соотношение воды,
мышечной и
жировой ткани в
своем организме
Необходим для
назначения
правильного
питания**

экспресс-методы

Определение:

- уровня сахара***
 - холестерина в крови***
-

Школа здоровья

***это медицинская профилактическая технология,
основанная на совокупности индивидуального и группового воздействия на пациентов и направленная на повышение уровня их знаний, информированности и практических навыков по рациональному лечению заболевания, повышение приверженности пациентов к лечению для профилактики осложнений заболевания, улучшения прогноза и повышения качества жизни.***

Цель консультирования

дать соответствующие знания, обучить необходимым навыкам и умениям, сформировать мотивацию к изменениям нездоровых привычек и поддержать стремление пациента к оздоровлению и выполнению рекомендаций и назначений врача. В каждом конкретном случае необходимо определить индивидуальные психологические, поведенческие особенности пациента, его готовность выполнить совет

Технологии

- знание основ коммуникационного процесса (процесс эффективного общения), владение техникой обратной связи;**
 - знание и учет психологических принципов формирования поведения (привычек) и их изменений;**
 - владение активными формами обучения для повышения его эффективности.**
-

Школа сахарного диабета

Норма сахара в крови:

3,3 - 5,5 ммоль/л,

Диетотерапия

Основной метод лечения больных с инсулинонезависимым сахарным диабетом

Принципы диетотерапии

- низкая калорийность продуктов**
 - дробности питания**
 - пища не должна быть рафинированной, она -должна быть богата клетчаткой и растительными волокнами**
 - полностью исключить сладости**
-

Осложнения сахарного диабета

- Диабетическая ангиопатия - нарушение кровообращения в сосудах
 - Диабетическая нейропатия - поражение чувствительных нервов главным образом нижних конечностей
 - Диабетическая нефропатия - поражение почек при диабете
 - Диабетическая ретинопатия - это поражение сетчатки глаза
-

Самоконтроль

***Система самоконтроля
включает знание больным:***

- особенностей клинических проявлений***
 - лечения заболевания,***
 - контроль за диетой,***
 - показателями сахара крови***
 - показателями сахара мочи***
 - массой тела***
-

Школа больных остеопорозом

Остеопороз – это системное заболевание скелета, которое характеризуется снижением костной массы и нарушениями микроархитектоники костной ткани, что приводит к хрупкости кости и, следовательно, к склонности к переломам

Правила безопасности для больных остеопорозом

- Регулярно проверяйте остроту зрения и правильно подбирайте очки.**
 - Старайтесь не злоупотреблять снотворными препаратами, которые нарушают координацию движений, усиливают головокружение, что увеличивает риск падений.**
 - Используйте дополнительные средства (трость, опорная коляска) для сохранения безопасности при ходьбе. Трость обеспечивает хорошую поддержку, способствуя равновесию при ходьбе.**
-

Правила безопасности для больных остеопорозом

- Устанавливайте специальные перекладины в ванной для опоры, а также используйте резиновые нескользящие коврики в ванной и туалетной комнате.**
 - Подбирайте удобную обувь с нескользящей подошвой. С этой целью можно применять специальные липкие покрытия, продающиеся в обувных магазинах.**
 - Создайте хорошее освещение в квартире, используйте прикроватные светильники и ночники.**
-

Правила безопасности для больных остеопорозом

- ❑ ***Не ходите по квартире в темноте.***
 - ❑ ***Освободите проходы от ненужных предметов, в том числе от электрических проводов, ковриков и др. Если края дорожек или ковров загибаются (за них можно запнуться), прибейте их или приклейте.***
 - ❑ ***Не используйте стремянки, табуреты или стулья, чтобы что-то достать, это опасно. Попросите окружающих помочь Вам.***
 - ❑ ***Помните, что несчастные случаи происходят чаще всего тогда, когда люди спешат***
-

Школа здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

***Ведущей причиной сердечно-
сосудистых заболеваний
является атеросклероз.***

***Поражение сосудов скрыто
прогрессирует в течение многих
лет***

Группы высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- Больные, страдающие ИБС, осложнениями атеросклероза периферических артерий, цереброваскулярной болезнью.**
 - Пациенты без клинических проявлений, но имеющие высокий суммарный риск сердечно-сосудистых заболеваний атеросклеротического генеза (риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение 10 лет 5% и более по данным шкалы SCORE).**
 - Больные сахарным диабетом**
-

Группы высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- Концентрация общего холестерина в крови 8,0 ммоль/л и более**
 - ЛПНП 6,0 ммоль/л и более**
 - Артериальная гипертензия 3-й степени**
-

ТАКТИКА СНИЖЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА

- Быть союзником пациента в достижении поставленных целей.**
 - Добиваться выполнения рекомендаций по изменению образа жизни.**
 - Пациент должен осознавать взаимосвязь между стилем жизни и заболеванием.**
 - Помогать пациенту преодолевать барьеры, мешающие устранению факторов риска.**
-

ТАКТИКА СНИЖЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА

- Разработать индивидуальный план по изменению образа жизни.**
 - Использовать различные подходы для формирования мотивации, побуждающей пациента изменить образ жизни.**
 - Контролировать процесс коррекции факторов риска, регулярно контактируя с пациентом.**
 - При необходимости привлечь других специалистов.**
-

Изменение рациона питания

- **Пища должна быть разнообразной, энергетическая ценность рациона должна быть скорректирована для поддержания идеальной массы тела: средняя потребность женщин составляет 1500-1800 ккал/сут, мужчин - 1800-2100 ккал/сут.**
 - **Рекомендуют увеличить потребление следующих продуктов: овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна (включая хлеб), рыбы, постного мяса, молочных продуктов с пониженным содержанием жира.**
-

Изменение рациона питания

- **Жирная рыба и омега-3 жирные кислоты обладают особенно выраженными защитными свойствами.**
 - **Общая доля жира не должна превышать 30% от общей калорийности; потребление насыщенных жиров не должно превышать 30% от общего количества жиров.**
 - **При соблюдении низкокалорийной диеты насыщенные жиры могут быть частично заменены сложными углеводами, мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами, содержащимися в овощах и морепродуктах.**
-

Спасибо за внимание
