

**ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ  
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.**

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ.**



## Наиболее важными факторами, играющими основную роль в профилактике, РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ признаются:

- курение — регулярное выкуривание даже 1 сигареты в сутки независимо от вида табака, использования фильтров;
- излишний вес — при индексе массы тела, приравненном к 29,0 и более;
- концентрация общего холестерина в крови — натошак 6,5 ммоль/л и выше с одновременным изменением триглицеридов, низкоплотной фракции липопротеинов;
- пожилой возраст — сочетает несколько факторов;
- употребление алкоголя — ежедневно или по несколько раз в неделю;
- низкая физическая активность — более половины рабочего дня проходит в сидячем положении, а ходьба пешком, подъем тяжестей составляют меньше одного десятка часов за неделю;
- длительное нервное перенапряжение, стресс;
- сахарный диабет часто сопутствует повышению давления;



неправильное питание,  
гиподинамия

здоровое  
питание

отрицательные

курение

физическая  
активность

алкоголь

положительные

возраст

витамины  
и БАДы

неуправляемые

генетика

пол и раса



Важной частью работы участковой медицинской сестры является санитарно-просветительская и разъяснительная работа среди пациентов, ЦЕЛЬ КОТОРОЙ УМЕНЬШЕНИЕ ВЛИЯНИЯ УПРАВЛЯЕМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА НА ЗДОРОВЬЕ.

## РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

- повышение знаний населения о влиянии факторов на здоровье;
- привлечение к занятиям оздоровительной физкультурой, спортом, туризмом;
- борьба с вредными привычками;
- создание тематических «Школ здоровья» (для пациентов и их родственников):
- изучение потребности обслуживаемого населения в оздоровительных мероприятиях и разработка программ проведения этих мероприятий;
- повышение информированности пациентов о заболевании и факторах риска его развития, обострений и осложнений;
- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению;
- формирование у пациентов практических навыков по анализу причин, факторов, влияющих на здоровье, и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска.



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Методы физической активности необходимо выбирать в зависимости от показателя артериального давления, условий быта и труда пациента. Здесь важно учитывать положительные эмоциональные настройки и установки. До начала тренировок рекомендуется провести контроль давления, посоветоваться с инструктором по ЛФК или опытным тренером.
- Людям старше 40 лет, ранее не занимавшимся спортом, лучше начинать с дозированной ходьбы. При самостоятельных занятиях можно ориентироваться на самочувствие, постепенно увеличивая расстояние и темп. Чем значительней фактор избыточного веса, тем медленнее придется наращивать показатели.
- Результат всегда более стабилен, если заниматься регулярно небольшими группами. Самоконтроль следует связывать с подсчетом частоты пульса, следуя формуле «180 минус возраст». Ухудшение самочувствия в виде одышки, болей в сердце, сердцебиения, роста артериального давления потребует остановки, передышки и снижения темпа тренировок.
- Клубные занятия плаванием, пилатесом, йогой, теннисом только приветствуются и помогают посмотреть со стороны на свои результаты по снижению давления.

# ЛИШНИЙ ВЕС



с измененным метаболизмом, нарушенным режимом питания.

Для коррекции предлагается комплекс мер, базирующихся на:

- соблюдении правильного рациона;
- контроле за калоражем продуктов;
- изменении способов приготовления пищи (исключить жарение, копченые продукты).

Важный момент — улучшение самочувствия пациента при снижении массы тела, стабилизация давления. Это всегда следует подчеркивать в аутотренинге.

Диетические рекомендации включают:

- снижение потребления животных жиров и углеводов
- ограничение суточной калорийности до 2000 ккал.
- проведение разгрузочных дней 1–2 раза в 7 дней (яблочных, кефирно-творожных)

частое дробное питание.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для рационального питания при повышенном давлении нужно следить за:

- соотношением поступления калорий пищи с затратами на физическую работу. Важно учитывать, что превышение калорийности пищи над тратами на 200 ккал способствует ежедневному накоплению 10-20 г жира, за год вес может увеличиться на 7 кг;
- пропорциями необходимых питательных веществ (белка — 15% суммарной калорийности (90–95 г), жира — 35% (80–100 г), углеводов — 50% (300–350 г));
- соблюдением режима питания — есть до 5 раз в день (за 10 часов), небольшими порциями, последний прием пищи лучше проводить за 2–3 часа перед сном.

## ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Уровень холестериновых фракций в крови зависит от поступления с пищей, снижения утилизации.

Поэтому пациентам из групп риска не рекомендуется:

- съедать больше, чем три яичных желтка за неделю;
- употребление блюд из мяса печени, почек, колбас, с продуктов повышенной жирности;
- готовить жареные блюда на животных жирах.

### Топ-10 продуктов для борьбы с холестерином



Лучше увеличить в рационе:

- рыбу, морепродукты,
- овощи и фрукты,

# УМЕНЬШЕНИЕ СОЛИ В РАЦИОНЕ



Количество поваренной соли следует ограничить до 5 грамм (1 чайная ложка) в день. Следует учесть, что многие продукты сами по себе содержат много соли:

- Сыры
- копчености и соления
- колбасные изделия
- Консервы
- Майонез
- чипсы

Заменяйте соль пряными травами, чесноком. можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной

# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Фактор зависимости от табакокурения формируется не сразу, поэтому избавление тоже требует времени. Рекомендуются схемы по занятию аутотренингом, посещение школ отказа от курения.

Нежелание бросать курение многие связывают с повышением аппетита и увеличением веса. Это объясняется восстановлением вкусовой чувствительности, нормализацией секреции слюнных желез. Необходимо следовать диетическим советам, помогающим избежать переедания, увеличить продукты, содержащие витамины:

С (черная смородина, лимоны, лук, капуста, шиповник);

В1 (хлеб ржаной, с отрубями, крупы);

В12 (бобовые, дыня, апельсины);

РР (крупяные каши, фасоль, картофель, молочные продукты);

А (морковь и другие овощи);

Е (растительное масло, проростки пшеницы).

Для снятия общего закисления организма рекомендуются щелочные минеральные воды.

Кроме того, применяются седативные препараты, лекарства – заменители никотина.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА

Стресс — одна из основных причин повышения давления. Поэтому так важно освоить методы психологической разгрузки — аутотренинг, самовнушение, медитацию.

Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радости. Пешие прогулки, спорт, хобби и общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.

Для предупреждения повышения артериального давления используется успокаивающее действие растительных целебных отваров и чаев. Известно выраженное успокаивающее действие травы пустырника, корня валерианы.



Как мы видим, профилактика гипертонической болезни – это не изолированный процесс. Она является частью общего предупреждения нарушения здоровья.

Каждый человек в состоянии осознанно выбрать и оценить свои факторы риска и подумать о шансах повышения давления или доживания до активной мудрой старости.

Долг медицинского работника помочь в этом.

