

Оценка эффективности школ артериальной гипертензии

Котикова Марина Андреевна, Кавецкий Антон Сергеевич

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – доктор медицинских наук, профессор Доценко Эдуард Анатольевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

В настоящее время артериальная гипертония — это весьма распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, им страдают люди разного возраста и рода занятий. Под термином «гипертония» подразумевают повышенное артериальное давление. Это происходит из-за сужения артерий и более мелких сосудов — артериол. Артериальную гипертензию часто называют «таинственным и молчаливым убийцей».

Цель исследования

Оценка эффективности школ артериальной гипертензии и необходимости просветительской работы среди групп риска.

Материалы и методы

В качестве материалов были использованы: периодические издания журналов, учебники и методические пособия по данной теме, интернет порталы. А также результаты проведенного анкетирования среди пациентов находящихся на стационарном лечении и учеников школы АГ.

Результаты

Во время обучения в Школе здоровья пациенты знакомятся с внешними и внутренними негативными условиями, которые оказывают повреждающее действие на организм. Пациенты обучаются правилам измерения артериального давления, узнают, какой уровень давления следует считать нормальным, составляют индивидуальный план действий по устранению факторов риска. Два занятия в Школе здоровья посвящены правилам здорового питания, объясняется влияние питания на уровень артериального давления. Для больных с повышенной массой тела определяются причины ожирения, разбираются основные принципы диетотерапии, приводятся различные типы диет. В Школе пациенты знакомятся с компонентами табачного дыма и их влиянием на индивидуальное здоровье, формируется негативное отношение к курению и мотивация к отказу от курения, разбираются современные методы лечения табакокурения. Под наблюдением опытного врача пациенты оценивают уровень своей тренированности, узнают, как повысить повседневную физическую активность, как построить программу тренирующих занятий, а также избежать осложнений при занятии физкультурой. В Школе

здоровья пациенты учатся различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса, знакомятся с методами самооценки уровня стресса, узнают условия преодоления стрессовых реакций.

Выводы

Исходя из проведенного анализа следует вывод не только о необходимости школ артериальной гипертензии, но и о необходимости широкого привлечения студентов к проведению обучения с целью уменьшения влияния факторов риска.