

5. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков / Методическое пособие для учителей. – М., 2000. – 256 с.

**ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ И ТЕЧЕНИЕ  
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ И МЕТОДЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ  
НА БАЗЕ ГБУЗ СО «ДЕМИДОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА»**

**Голышева Н.Г., Рощектаева О.М.,  
Никитина А.О., Кумаритова С.В.**

Нижнетагильский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Свердловский областной медицинский колледж», г. Нижний Тагил, Россия

***Аннотация.*** Для уменьшения инвалидизации и смертности населения от заболеваний сердечно-сосудистой системы, сестринская помощь должна быть оказана не только пациентам с гипертонической болезнью, но и населению в целом, с целью своевременной диагностики заболевания и воздействия на известные модифицируемые факторы риска, путём создания и укрепления мотивации к здоровому образу жизни, коррекции образа жизни, соблюдению принципов рационального питания и снижению массы тела, увеличению двигательной активности, обучения населения регулированию стрессов и психоэмоциональных нагрузок.

***Ключевые слова:*** гипертоническая болезнь, факторы риска, школа здоровья при гипертонической болезни, приверженность здоровому образу жизни при гипертонической болезни.

Сердечно-сосудистые патологии на сегодняшний день являются ведущей причиной инвалидности и смертности как в России в целом, так и в Свердловской области в частности, на их долю в числе умерших от всех причин приходится более 55% смертей[3]. Одной из них является артериальная гипертензия (АГ), характеризующаяся стойким повышением

цифр артериального давления (АД) более 140 мм.рт. ст. По статистике около 30% населения земного шара отмечают у себя повышенное АД[3]. Статистические данные этиологии артериальной гипертензии свидетельствуют о том, что в 90% случаев заболевание развивается вследствие ведения нездорового образа жизни, имеющих вредные привычек, а лишь в 10% - по другим причинам. По предварительной оценке ВОЗ, 80% преждевременных смертей, вызываемых ежегодно сердечно-сосудистыми заболеваниями, можно избежать, если профилактическую работу с населением направить на ориентацию человека на здоровый образ жизни. Для этого пациенты должны быть хорошо осведомлены обо всех аспектах собственного заболевания, в этом существенную роль могут сыграть медицинские сестры [1, 2].

В связи с этим, целью нашей работы стало изучение факторов риска, влияющих на развитие и течение гипертонической болезни и методы их профилактики.

#### **Задачи исследования:**

1. проанализировать теоретические источники, научные статьи по данной теме;
2. изучить отношение взрослого населения г. Нижний Тагил к факторам риска гипертонической болезни;
3. повысить уровень знаний пациентов по первичной и вторичной профилактике гипертонической болезни;
4. разработать информационно-образовательные материалы по профилактике гипертонической болезни.

Наше исследование проходило в ГБУЗ СО «Демидовская городская больница»: во взрослой поликлинике и в кардиологическом отделении стационара.

На первом этапе нашего исследования на основе анализа литературных источников была разработана анкета «Отношение к факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний», которая позволила выявить факторы

риска сердечно-сосудистых заболеваний у взрослого населения г. Нижний Тагил.

Анализ результатов медико-социального исследования выявил, что наиболее значимыми факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний населения являются чрезмерные эмоциональные нагрузки, физическая инертность на рабочем месте, недостаточное употребление фруктов и овощей (нерациональное питание), наследственность, возраст старше 40 лет для мужчин и 50 лет для женщин. Максимальный и значительный, т.е. повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний имеет 60% опрошенного населения.

Исследование показало, что значительная часть опрошенного населения г. Нижний Тагил нуждается в продолжение работы по предотвращению возникновения или изменения течения заболеваний сердечно-сосудистой системы. На основании анализа данных анкетирования, были разработаны информационно-образовательные материалы с целью повышения информированности населения по вопросам первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Буклеты и листовки выдавались пациентам, ожидающим прием врача-терапевта после прохождения первого или второго этапа диспансеризации

На втором этапе нашего исследования для выяснения причин, приводящих к артериальной гипертензии, и мер, принимаемых пациентами самостоятельно при появлении симптомов заболевания, было проведено анкетирование пациентов кардиологического отделения, находившихся на лечении с диагнозом гипертоническая болезнь.

Анализ результатов анкетирования пациентов кардиологического отделения с диагнозом гипертоническая болезнь выявил, что, не смотря на заболевание, не все пациенты ведут здоровый образ жизни: каждый третий респондент имеет привычку к курению, каждый пятый участник исследования признался в критическом для его здоровья потреблении алкоголя. Избыточную массу тела, по собственному мнению, имеют около

70% опрошенных. Группа респондентов, совершающих ежедневные пешие прогулки не менее 30 минут в день составляет всего 44%. 67% пациентов не соблюдают принципы здорового питания. Почти 70% опрошенных испытывают в повседневной жизни стресс.

Большинство опрошенных посещают участкового врача только при ухудшении состояния и не состоят на диспансерном учете у кардиолога. 78% пациентов самостоятельно контролируют артериальное давление, 72% знают, нормальные цифры артериального давления. Большинство респондентов только при ухудшении состояния принимают гипотензивные препараты и проводят самоконтроль АД.

На вопрос «Хотели бы Вы, чтобы при больнице была организована школа здоровья для пациентов с гипертонической болезнью?» большинство опрошенных ответили «да» – 83%, при этом посещали бы эту школу регулярно только 63% пациентов.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что у большинства пациентов с диагнозом гипертоническая болезнь имеется потребность в получении информационно-консультативной помощи по различным аспектам данного заболевания.

Для решения выявленной проблемы нами был разработан тематический план профилактических мероприятий с целью: повышения информированности пациентов о заболевании гипертоническая болезнь и факторах риска развития заболевания и осложнений.

Полный цикл профилактических мероприятий состоял из 6 занятий, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля гипертонической болезни. Профилактической деятельностью были охвачены пациенты кардиологического отделения Демидовской городской больницы города Нижний Тагил.

Реализация плана профилактических мероприятий в рамках вторичной профилактики гипертонической болезни происходила через консультирование пациентов как индивидуально, так и в группе, состоящей

из 7–10 человек. Занятия проводились в виде мини-лекций, с последующей выдачей памяток, которые представлены в работе и практических занятий по обучению пациентов измерению артериального давления, пульса и заполнения дневника самоконтроля.

При анализе проведенных профилактических мероприятий в форме группового консультирования на базе кардиологического отделения ГБУЗ СО «ДГБ» выявлены существенные успехи в практическом обучении самоконтролю артериального давления, изменились установки пациентов, их отношение к своему здоровью, повысилась мотивация к выполнению профилактических рекомендаций.

Таким образом, для достижения цели, были выполнены следующие задачи:

1. проанализированы теоретические источники, научные статьи по данной теме и выявлено, что артериальная гипертония остается самым распространенным заболеванием сердечно-сосудистой системы, часто протекая бессимптомно, играет основную роль в развитии тяжелых осложнений, приводящих к смерти, таких как острый инфаркт миокарда, инсульт.

2. изучено отношение взрослого населения г. Нижний Тагил к факторам риска гипертонической болезни – исследование показало, что значительная часть опрошенного населения г. Нижний Тагил нуждается в продолжение работы по предотвращению возникновения или изменения течения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

3. повысился уровень знаний пациентов по первичной и вторичной профилактике гипертонической болезни через проведение профилактических мероприятий в форме группового и индивидуального консультирования на базе взрослой поликлиники и кардиологического отделения ГБУЗ СО «ДГБ» и разработку информационно-образовательных материалов по профилактике гипертонической болезни.

4. было выявлено, что сестринская помощь должна быть оказана не только пациентам с гипертонической болезнью, но и населению в целом, с целью своевременной диагностики заболевания и воздействия на известные модифицируемые факторы риска, путём создания и укрепления мотивации к здоровому образу жизни, коррекции образа жизни, соблюдению принципов рационального питания и снижению массы тела, увеличению двигательной активности, обучения населения регулированию стрессов и психоэмоциональных нагрузок.

5. в отношении пациентов, имеющих диагноз «гипертоническая болезнь», сестринская помощь заключается в повышении приверженности лечению и повышении информированности о факторах риска и осложнениях заболевания.

#### Список литературы

1. Диагностика и лечение артериальной гипертонии. Клинические рекомендации Разработаны по поручению Минздрава России, утверждены Российским медицинским обществом по артериальной гипертонии и профильной комиссией по кардиологии. Москва 2013.

2. Лычев В.Г., Карманов В.К. Сестринское дело в терапии. С курсом первичной медицинской помощи: учебное пособие. – 2-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2016. – 332 с. – (Профессиональное образование)

3. Чирин А.С. Артериальная гипертензия как социально-значимая проблема современной России // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2016. Том 6. № 1.

### **ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА**

**Гордеев В.К., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы изучения пользы и влияния бани на здоровье спортсмена.