

# Школы здоровья. Школы пациентов.

Это организационная форма группового консультирования, гигиенического обучения и воспитания группы лиц, объединенных по общему фактору риска или диагнозу

**ЦЕЛИ**

Повысить информированность пациента о заболевании и факторах риска развития осложнений и обострений

Обучить пациента и его родственников

Методам самоконтроля, ухода

Профилактике обострений, осложнений, рецидивов

# ШКОЛЫ ПАЦИЕНТОВ

с АГ

с СД

с БА

с  
онкологическими  
заболеваниями

# Артериальная гипертензия:

Периодическое или стойкое  
повышение артериального  
давления выше 139/89 мм.рт.ст



# Факторы риска развития АГ:

- **Наследственность**

- **Пол**

- **Возраст**

- **Гиподинамия**

- **Ожирение**

- **Вредные привычки**

- **Стресс**

- **Чрезмерное употребление соли**

# Симптомы АГ:

1

**Головные боли пульсирующего характера в затылочной области**

- **возникают утром, при пробуждении**
- **связаны с эмоциональным напряжением**
- **усиливаются к концу рабочего дня.**

2

- **Головокружение**

3

- **Мелькание мушек перед глазами**

4

- **Плохой сон, раздражительность**

5

- **Нарушение зрения**

# «Пугалка» Осложнения АГ:



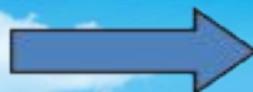
Головной мозг



Инсульт



Глазное дно



Ретинопатия



Сердце



Инфаркт миокарда.  
Хроническая сердечная  
недостаточность.  
Внезапная смерть

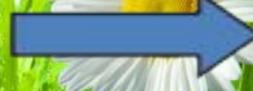


Почки



Хроническая почечная  
недостаточность.  
Микроальбинурия

Сосуды



Атеросклероз



АГ

# Первичная профилактика АГ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения



Не употребляйте алкоголь



Избегайте стресса



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Занимайтесь физической культурой



# Вторичная профилактика АГ:



Контроль АД (утром и вечером, результат фиксировать в дневник), обучить пациента правильно измерять АД



Рациональное питание (снижение употребления соли до 5 г/сут, ограничение жидкости до 1 л, отказаться от жирной пищи и напитков, повышающих давление, далее см рекомендации по питанию)



Запрет!!! вредных привычек



Контроль массы тела

# Вторичная профилактика АГ:



Повышение двигательной активности (аэробные физические нагрузки, после консультации у врача)



Рациональный режим труда и отдыха



Профилактика стресса



Контроль приема лекарственных средств, назначенных лечащим врачом



Динамическое наблюдение у лечащего врача