

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

Лаишевцева Яна Ивановна,

студентка 3 курса,

отделение «Сестринское дело»

Руководители: Валькова Т.А., преподаватель

Момотова Г.А., преподаватель

ЗАСЕДАНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО КРУЖКА ПО ТЕРАПИИ НА ТЕМУ «ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Аннотация. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются главной причиной смертности населения от заболеваний в РФ. Устранение факторов риска и причин болезней сердца и сосудов, является первоочередной задачей отечественного здравоохранения.

Ключевые слова: профилактика, факторы риска, атеросклероз, показатели здоровья.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из ведущих мест в структуре заболеваемости населения, определяя уровень потерь трудоспособного населения и смертности. Почти каждая вторая смерть в мире происходит по причине болезней сердца и системы кровообращения. К улучшению этой трагической статистики может привести только сочетание профилактики, компетентной диагностики, квалифицированной лечебной помощи и реабилитации. В настоящее время смертность от заболеваний системы кровообращения в России составляет 900:100 000 среди мужчин и 600:100 000 среди женщин. К наиболее часто встречающимся заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся атеросклероз и гипертоническая болезнь, с которыми связаны такие болезни сердца, как стенокардия, инфаркт миокарда, а также атеросклеротические процессы в сосудах нижних конечностей. Не

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

только лечение, но в первую очередь грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов. Особенно о способах профилактики нужно знать лицам, из группы риска. Знания о факторах риска, о первых симптомах и проявлениях сердечно-сосудистых заболеваний помогут людям своевременно обратиться за медицинской помощью к специалистам и тем самым контролировать и поддерживать своё здоровье.

Цель мероприятия – Актуализировать вопросы первичной профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Задачи мероприятия

- Ознакомить обучающихся с результатами исследования по факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний.
- Провести профилактическое консультирование по выявленным факторам риска.
- Мотивировать обучающихся на ведение здорового образа жизни.

Подготовительный этап:

Проведение исследовательской работы членами научно-студенческого кружка по терапии с обучающимися Архангельского медицинского колледжа.

- Составление и утверждение анкеты;
- Анкетирование;
- Измерение индекс массы тела (вес, рост), окружности талии;
- Измерение артериального давления;
- Оценка риска сердечно-сосудистых заболеваний по шкале SCORE;
- Анализ статистических данных;

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

- Оформление доклада с результатами и выводами по исследовательской работе;
- Подготовка информационного стенда, буклета.

Сценарий мероприятия

Ведущий 1 (преподаватель): Добрый день, уважаемые преподаватели, студенты и гости открытого заседания научно-исследовательского кружка на тему: «Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы».

Ведущий 2 (обучающийся): «Главнейшие и существенные задачи практической медицины — предупреждение болезни, лечение болезни развившейся, и, наконец, облегчение страданий больного человека». Сергей Петрович Боткин.

Много времени прошло с тех пор, когда Сергей Петрович Боткин высказался о профилактике и медицине в целом. И вот мы уже живём в 21 веке, а профилактика заболеваний до сих пор является одной из первостепенных задач медицины.

Уже в наше время, Антон Владимирович Родионов - кардиолог, кандидат медицинских наук, представил самые распространённые заболевания сердца и сосудов в виде дома. «Дом, в котором живёт болезнь». В фундаменте дома факторы риска, которые не являются причиной, но при их наличии и суммарном воздействии приведут к развитию атеросклероза, который он изобразил в виде пола. Потолок – ишемическая болезнь сердца. А крыша, уже заболевания, из-за которых гибнет человек, и эти болезни – инсульт, инфаркт.

Ведущий 2 (обучающийся): Что такое профилактика сердечно - сосудистых заболеваний? Координированный комплекс действий на общественном и индивидуальном уровне, направленный на устранение или

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

минимизацию влияния ССЗ и связанной с ними инвалидности. Наше исследование было посвящено преимущественно вопросам первичной профилактики, которой в последнее время придают большое значение. Российская медицина сделала достаточно много по решению вопросов вторичной профилактики, были созданы Сосудистые центры, реабилитационные клиники для пациентов с сердечно-сосудистой патологией. Но смертность от сердечно-сосудистых заболеваний продолжает оставаться на высоком уровне. Поэтому была разработана современная стратегия профилактики хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. Более 52% смертей в мире происходит от неинфекционных заболеваний (из них 37% сердечно-сосудистые заболевания). В 2013 году на Всемирной ассамблее здравоохранения был принят Глобальный план действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и борьбе с ними на 2013–2020 г., который включает девять глобальных целей. Глобальная цель номер №1: Относительное сокращение на 25% общей смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний, диабета или хронических респираторных заболеваний к 2025 г.

По последним исследовательским данным выявлены основные факторы риска, которые являются причиной смертности населения: Курение (17,1%); Недостаточное потребление овощей и фруктов (12,9%); Гиподинамия (9%); Избыточная масса тела (12,5%); Абдоминальное ожирение; Артериальная гипертензия (35,5%); Гиперхолестеринемия (23%) – ЛПНП; Психосоциальные факторы; Сахарный диабет.

Неинфекционные заболевания определяют 76% смертности населения Российской Федерации. Болезни системы кровообращения составляют 56,7%.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

В 2016 году была разработана современная стратегия профилактики, в которой выделяют два аспекта: Популяционная стратегия, стратегия высокого риска.

Популяционная стратегия направлена на снижение распространённости сердечно-сосудистых заболеваний на популяционном уровне: изменение образа жизни, улучшение экологической обстановки, пропаганда здорового образа жизни. Стратегия высокого риска - это превентивные меры, направленные на снижение уровня факторов риска. Современная теория факторов риска подразумевает деление их на: модифицированные, которые можно устранить: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, избыточный вес, ожирение, стресс, артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия и немодифицированные, которые нельзя устранить: пол, возраст, наследственность. Каждый человек должен знать основные, самые простые показатели здоровья!

Ведущий 2 (обучающийся): Нами было проведено анкетирование и объективное обследование студентов на отделении «Сестринское дело». В анкетировании приняли участие 94 человека.

По итогам исследования были выявлены факторы риска: Избыточная масса тела и ожирение; неблагоприятная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям (артериальная гипертензия, инсульт, инфаркт); курение; длительное воздействие стрессогенных факторов; гиперхолестеринемия; гипергликемия; артериальная гипертензия.

После проведённого исследования были разработаны общие рекомендации:

1. Устранение модифицированных факторов риска и максимальное снижение немодифицированных: снижение веса, полный отказ от

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

курения в том числе и от пассивного, научиться управлять своими эмоциями при стрессогенных ситуациях, контролировать уровень холестерина и глюкозы в крови. Контролировать состояние здоровья при наследственной предрасположенности и вести здоровый образ жизни.

2. Пройти диспансеризацию в центрах профилактики (кабинетах профилактики), не прошедшим. Так как диспансеризация предоставляет возможность контроля за состоянием здоровья и раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

3. Провести групповое профилактическое консультирование, которое мы реализуем на открытом заседании кружка, с целью информирования обучающихся о результатах исследовательской работы и предоставление разработанных рекомендаций по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендации по поддержанию сердечно-сосудистой системы оформили в виде информационного буклета.

Ведущий 1 (преподаватель). Проведение викторины на тему: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний».

1. Назовите модифицированные факторы риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы? Ответ: курение, избыточный вес, неправильное питание, высокий уровень холестерина и сахара в крови.

2. Назовите немодифицированные факторы риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы? Ответ: пол, возраст, наследственность.

3. Оптимальное артериальное давление, при котором риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы минимален? Ответ: 120/80 мм. рт. ст.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

4. Какой должен быть пульс в норме у здорового человека? Ответ: 60 – 80 ударов в минуту.

5. Сколько дыхательных движений здоровый человек делает в минуту? Ответ: 16 – 20 дыхательных движений в минуту.

6. Назовите формулу индекса массы тела? Ответ: $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$

7. Назовите показатели индекса массы тела в норме? Ответ: Нормальные показатели ИМТ: 18,5 – 24,9

8. Назовите окружность талии у мужчин и окружность талии у женщин в норме? Ответ: мужчины < 94см; женщины < 80 см.

9. Укажите продукты питания, которые повышают уровень холестерина в крови?

Ответ: свинина, сало, жирные сорта говядины и баранины, утка, гусь, кожа птицы, субпродукты (почки, печень и т.д.), любая колбаса ,копчёности, мясной фарш.

10. Сколько времени необходимо уделять ежедневно физической активности? Ответ: не менее 30 минут в день.

11. Оптимальный показатель уровень холестерина в крови? Ответ: 5,0 ммоль/л и менее.

12. Как называется прибор для измерения артериального давления? Ответ: Тонометр.

Ведущий 1 (преподаватель): Подходит к завершению наше мероприятие, мы благодарим всех участников, ради которых оно было организовано и проведено, то есть студентов Архангельского медицинского колледжа. Данное мероприятие является заключительным этапом в научно-исследовательской работе студентов на тему: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний». Первым этапом было – проведение исследования, с результатами которого был

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

подготовлен доклад на День науки. Открытое заседание кружка проводится в рамках группового профилактического консультирования обучающихся, которые были объектом исследования, с целью информирование их по факторам риска. А также, данное мероприятие может послужить примером для обучающихся, как организовывать и проводить профилактическую работу в центрах профилактики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кулешова, Л. И. Основы сестринского дела: курс лекций, сестринские технологии / Л.И.Кулешова, Е.В. Пустоверова: ред. В. В. Морозова. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 733 с.
2. Мухина, С. А. Практическое руководство к предмету «Основы сестринского дела»: Учебное пособие для медицинских училищ и колледжей / С.А. Мухина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
3. Мухина, С. А. Теоретические основы сестринского дела: Учебник для медицинских училищ и колледжей./ С.А. Мухина. – Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2010. – 766 с.
4. Основы сестринского дела. Алгоритмы манипуляций: Учебное пособие для медицинских училищ и колледжей / Н. В. Широкова [и др.]. – Изд. 2-е. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
5. Сединкина, Р. Г. Сестринское дело в терапии. Раздел «Кардиология»: учебное пособие / Р. Г. Сединкина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
6. Смолева, Э.В. Сестринское дело в терапии с курсом первичной медицинской помощи. / Э.В.Смолева – 15-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
7. Смолева, Э. В. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи [Текст] / Э.В. Смолева, Е.Л. Аподиакос. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.