

ПМ.01.Проведение профилактических мероприятий
МДК.01.02. Основы профилактики

Практическое занятие 4

Тема: Осуществление профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

Преподаватель:
к.м.н. Сизова Валентина Владимировна

План занятия

1. Отработка манипуляций
 - Измерение АД, регистрация в температурном листе и обучение самоизмерению пациента
 - Измерение частоты сердечных сокращений, регистрация в температурном листе и обучение самоконтролю пациента.

1. Решение задач

Профилактика заболеваний ССС ОЦЕНКА СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА ПРИ ПОМОЩИ ЕВРОПЕЙСКОЙ ШКАЛЫ SCORE

Методика определения суммарного сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE.

Выберите ту часть шкалы, которая соответствует полу, возрасту и статусу курения пациента. Далее внутри таблицы следует найти клетку, наиболее соответствующую индивидуальному уровню измеренного систолического артериального давления (АД мм рт.ст.) и общего холестерина (ммоль/л).

Число, указанное в клетке, показывает 10-летний суммарный сердечно-сосудистый риск данного пациента.

Например, если пациент 55 лет, курит в настоящее время, имеет систолическое АД 145 мм рт. ст и уровень общего холестерина 6,8 ммоль/л, то его риск равен 9% (на рисунке цифра 9 размещена в окружности белого цвета).

- Суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE менее 1% считается низким.
- Суммарный сердечно-сосудистый риск находящийся в диапазоне от ≥ 1 до 5% считается средним или умеренно повышенным.
- Суммарный сердечно-сосудистый риск находящийся в диапазоне от $\geq 5\%$ до 10% считается высоким.
- Суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE $\geq 10\%$ считается очень высоким.

ОЦЕНКА СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА ПРИ ПОМОЩИ ЕВРОПЕЙСКОЙ ШКАЛЫ SCORE

Систолическое АД, мм рт. ст.	Женщины				Возраст	Мужчины															
	Несурущие		Курящие			Несурущие		Курящие													
	180	160	140	120		180	160	140	120												
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	65	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	9	11	13	15	16	18	21	25	29	34	
140	3	3	3	5	6	6	7	8	9	11	6	8	9	11	13	13	15	17	20	24	
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	4	5	6	7	9	9	10	12	14	17	
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	60	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
160	3	3	4	5	5	6	7	8	9	6	7	9	10	12	12	14	17	20	24		
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	4	5	6	7	9	8	10	12	14	17	
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12	
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	55	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
160	1	2	2	3	3	3	4	4	5	4	5	6	8	8	9	11	16				
140	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	5	6	5	6	8	9			
120	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	6				
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	50	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	5	6	8	8	9	11	16				
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	6	7		
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	5		
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	40	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8

Концентрация общего холестерина в крови, ммоль/л

15% и выше: 10-14%: 5-9%: 3-4%: 2%: 1%: <1%.

SCORE - Градусы суммарного сердечно-сосудистого риска

Сравнение рисков

Задача №1.

Определите риск смерти от ССЗ в течение ближайших 10 лет.

Если пациент курящий мужчина 60 лет, имеет стойкое повышение артериального до 160 мм.рт.ст., уровень холестерина 7 ммоль/л.

- Как изменится риск, если пациент бросит курить?
- Как изменится риск, если пациент начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры АД до нормы?
- Как изменится риск если пациент не будет проводить профилактические мероприятия и пройдет еще 5 лет?

Решение

1. Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 20% - риск очень высокий.
2. Если пациент бросит курить , то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 10% - риск высокий, но меньше предыдущего в 2 раза.
3. Если пациент еще и начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры АД до нормы, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 7% - риск все еще высокий, но меньше предыдущего на 3% , и меньше от исходного почти в 3 раза.
4. Если пациент не будет проводить профилактические мероприятия и пройдет еще 5 лет, то есть ему станет 65 лет, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 29% - риск очень высокий, и выше исходного почти в 1,5 раза.

Задача №2.

Определите риск смерти от ССЗ в течение ближайших 10 лет.

Если пациент курящая женщина 64 лет, имеет стойкое повышение артериального до 180 мм.рт.ст., уровень холестерина 8 ммоль/л.

- Как изменится риск смерти, если пациентка снизит уровень холестерина до нормы?
- Как изменится риск, если пациентка бросит курить?
- Как изменится риск, если пациентка начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры артериального давления до нормы?

Решение задачи:

1. Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 22% - риск очень высокий.
2. Если пациентка снизит уровень холестерина до нормы , то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 15% - риск высокий, но меньше предыдущего почти в 1,5 раза.
3. Если пациентка бросит курить , то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 12% - риск высокий, но меньше предыдущего почти в 2 раза.
4. Если пациент еще и начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры артериального давления до нормы, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 6% - риск все еще высокий, но меньше предыдущего в 2 раза , и меньше от исходного почти в 4 раза.

Задача №3.

Определите риск смерти от ССЗ в течение ближайших 10 лет.

Если пациент некурящий мужчина 56 лет, имеет стойкое повышение артериального до 160 мм.рт.ст., уровень холестерина 7 ммоль/л.

- Как изменится риск смерти, если пациент снизит уровень холестерина до нормы?
- Как изменится риск, если пациентка начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры артериального давления до нормы?
- Как изменится риск если пациент не будет проводить профилактические мероприятия и пройдет еще 5 лет, еще 10 лет?

Решение задачи:

1. Риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 7% - риск очень высокий.
2. Если пациент нормализует уровень холестерина, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 5% - риск высокий, но меньше предыдущего.
3. Если пациент еще и начнет принимать гипотензивные средства и снизит цифры АД до нормы, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 3% - риск повышенный, но меньше предыдущего на 2% , и меньше от исходного почти в 2 раза.
4. Если пациент не будет проводить профилактические мероприятия и пройдет еще 5 лет, то есть ему станет 60 лет, то риск развития смерти от ССЗ в ближайшие 10 лет для данного пациента составит 10% - риск очень высокий. Через 10 лет риск составит 15%.

2. Памятка «О вреде табакокурения».

Пациент, выкуривая по две пачки сигарет в день, Вы вредите не только своему здоровью, но и здоровью сына. А также здоровью жены. Сын болеет только из-за Вашей вредной привычки к табакокурению.

- Дети, живущие в накуранных помещениях, чаще и намного сильнее страдают заболеваниями органов дыхания.
- У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных заболеваний.
- Табачный дым, кроме того, задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для ребенка 2-3 лет, влияет на его обмен веществ, разрушает витамин С, необходимый ему в период роста.
- В семьях, где курят, у детей намного чаще наблюдаются пневмонии и ОРЗ, дети ослаблены.
- В семьях, где нет курящих, дети практически здоровы.
- Категорически запрещается курить в комнате, где находится беременная женщина, кормящая мать или ребенок.
- Курящие родители подают дурной пример своим детям
- Если Вы дорожите своим сыном срочно бросайте курить.

Анкета самодиагностики ИБС

Внимательно прочитайте каждый вопрос, подумайте и ответьте. Подсчитайте количество набранных баллов и следуйте полученным рекомендациям, для того чтобы избежать тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и их последствий

1. Ваш пол?	Баллы
-мужчина	1
-женщина	0
2. Ваш возраст?	
-моложе 45 лет	0
-старше 45 лет	1
3. Какую часть рабочего времени ежедневно проводите сидя?	
-более 75%	1
-менее 75%	0
4. Какое расстояние проходите за 1 день пешком?	
-менее 5 км	1
-более 5 км	0
5. Имеется ли у Вас избыточный вес? (превышает разницу между вашим ростом в сантиметрах и числом 100)	
-да	2
-нет	0
6. Вы курите?	
-да	3
-нет	0

7. Объем употребления алкоголя? (в перерасчете на 40-градусный алкоголь)

в неделю для женщин	
менее 250 мл	0
более 250 мл	1
в неделю для мужчин:	
менее 500 мл	0
более 500мл	1
8. Какую часть пищевого рациона занимает пища богатая жирами (масло, сало, жирное мясо)?	
-более30%	2
-от 10% до 30%	1
-менее 10%	0
9. Повышалось ли у Вас артериальное давление? (более 140/90)	
- да	4
-нет	0
10. Обращались ли Вы когда-либо за медицинской помощью по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарного диабета?	
-да	4
-нет	0
11. Отмечали ли Вы дискомфорт или боли, покалывание, давление, сжатие за грудиной или в области сердца?	
-да	5
-нет	0

12. Беспокоитесь ли Вы о своем завтрашнем дне и/или о будущем Ваших детей и внуков?

-да. Но сам я относительно защищен, а все мои дети уже твердо стоят на ногах и вполне способны сами позаботиться о себе и своем потомстве	0
-да. И это главная причина моего душевного беспокойства и неудовлетворенности качеством жизни.	2

Результат**-менее 8 баллов**

На настоящее время анкета не выявила у Вас серьезных причин для беспокойства в отношении ишемической болезни сердца. Следите за состоянием своего здоровья, ежегодно повторяйте это само-тестирование и старайтесь вести здоровый образ жизни.

-от 8 до 15 баллов

Внимание! Вы находитесь в зоне риска развития ишемической болезни сердца. Вам настоятельно рекомендуется, не откладывая, пройти полное обследование у кардиолога или терапевта!

-более 15 баллов

У Вас большая вероятность наличия ИБС! Вам необходимо срочно пройти полное обследование у кардиолога или терапевта и соблюдать все рекомендации врача!

Задача

Заполнить по данным: Анкетирование проходит женщина 40 лет, которая работает бухгалтером и весь рабочий день проводит за компьютером, для передвижения по городу пользуется общественным транспортом. Замужем, имеет двух дочерей (19 и 14 лет), которых характеризует как самостоятельных и разумных. При росте 159 см имеет вес 84 кг. Не курит, но любит пиво и 2 раза в неделю позволяет себе 0,5 л 3% напитка. В питании почти треть блюд – это жареная картошка, котлеты, курица-гриль. Последнее время часто повышается АД до 150/90 мм рт ст, и с этой проблемой обращалась к врачу, более в области сердца не отмечала.

