

ПАМЯТКА САМОКОНТРОЛЯ

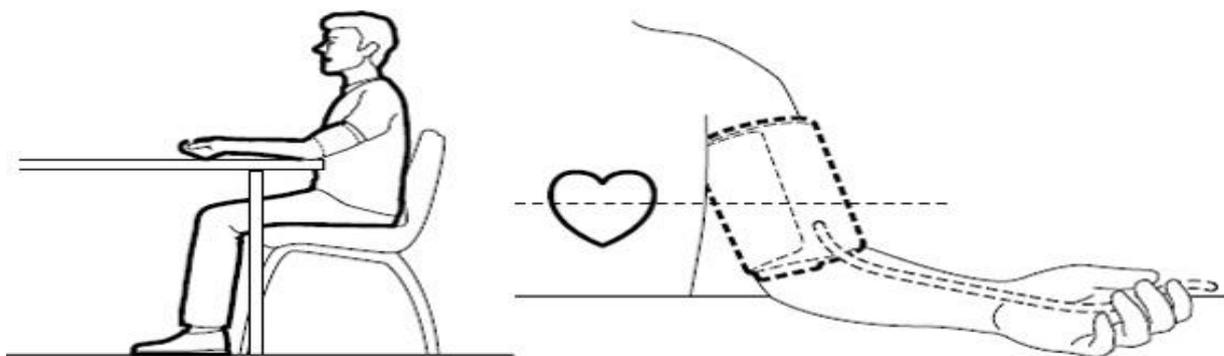
Математика здоровья

– это показатели, за которыми необходимо следить в целях самоконтроля состояния здоровья

Артериальная гипертония - это хроническое заболевание, основным проявлением которого является **стабильное повышение артериального давления** >140 (систолическое) и/или >90 мм.рт.ст. (диастолическое) при повторных измерениях (не менее двух).

Правила измерения артериального давления (АД)

1. Измерение АД проводится после 5-ти минутного отдыха.
2. Перед измерением АД следует воздержаться от курения, приема пищи, кофе перед измерением (не менее 30 минут).
3. Манжета должна быть правильного размера (резиновая раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности руки).
4. Манжета накладывается на обнаженное плечо.
5. Между манжетой и плечом должен проходить 1 палец.
6. Предпочтительно проводить измерение в положении сидя: спина опирается о спинку стула, ноги не скрещены и опираются о пол, опора руки о стол, рука не напряжена.
7. Середина манжеты должна быть расположена на уровне сердца (приблизительно на уровне 4 межреберья).



8. Нагнетание воздуха в манжету должно быть быстрым, выпускание медленным.

9. Следует выполнить не менее 2 измерений с интервалом 1-2 минуты, оценить среднее значение полученных измерений, результат записать в дневник самоконтроля.

Ошибки, приводящие к неправильному измерению артериального давления:

1. Неправильное положение руки пациента.
2. Использование манжеты, не соответствующей охвату плеча при полноте рук.
3. Малое время адаптации пациента перед измерением АД (после ходьбы или другой нагрузки).
4. Высокая скорость снижения давления в манжете.

Пульс – это ритмичное колебание артериальной стенки, возникающее при сокращении сердца

Измеряется двумя пальцами на лучезапястной артерии.

В норме частота пульса 60-90 ударов в минуту;

< 60 ударов в минуту - брадикардия;

>90 ударов в минуту - тахикардия.



Индекс массы тела (ИМТ) и его подсчет

Индекс массы тела – показатель, являющийся мерой оценки веса у человека (норма, избыток, ожирение, недостаток).

Индекс массы тела = вес (кг) : рост (кв. м)

Например, вес – 60 кг, рост 1,64

$60 : 1,64 \times 1,64 = 22,2$ (норма)

норма: женщины – до 23 кг/кв.м

мужчины – до 25 кг/кв.м

недостаток питания ниже 20 кг/кв.м

избыток веса 25 – 29 кг/кв.м

ожирение - от 30 кг/кв.м

Простые правила гигиены сна

Сон является физиологическим состоянием человека, чередующимся с состоянием бодрствования. Полноценный сон имеет огромное значение для здоровья. Он жизненно необходим для человека, для восстановления сил и поддержания организма в хорошем функциональном состоянии.

Лечение нарушений сна включает нелекарственные методы, которые включают в себя рациональную гигиену сна и аутотрениговую тренировку:

- вставать и ложиться в одно время;
- в кровати – только спать;
- не спать днем;
- удобные условия для сна (температура в комнате не более 18 – 20 градусов);
- не лежать в кровати, если не хочется спать;
- не пить кофе во второй половине дня;
- физическая нагрузка – не позже чем за три часа до сна;
- легкий ужин без излишеств;
- противопоказан алкоголь;
- иметь свой ритуал засыпания – прогулка перед сном, теплая ванна, пижама, теплый чай и прочее;
- любой счет, например, «счет овец»;
- запись проблем и их решений для того, чтобы освободиться от тяжелых мыслей.

Нарушения сна и бессонница у гериатрических пациентов могут возникать из-за нехватки гормона – мелатонина, содержание которого уменьшается с возрастом. Для повышения поступления мелатонина с пищей рекомендуется употреблять: овес, кукурузу, рис, изюм, помидоры, бананы, ячмень.

При неэффективности назначается лекарственная терапия после консультации врача.