

Ваше здоровье только в ваших руках!

Здоровье - одна из самых главных составляющих счастья, это драгоценность, которую человек обязан беречь с детских лет.

Лишний вес, повышенное артериальное давление, стресс, вредные привычки, снижение качества жизни, нелюбовь к себе и своему телу. Последнее время с такими проблемами сталкиваются все больше людей не только пожилого и старческого возраста, но молодые мужчины, женщины и даже дети. Не все, к сожалению, готовы изменить свою жизнь в лучшую сторону, но есть те, кто встал на путь здорового образа жизни, кардинально изменив себя.

Фельдшер отделения медицинской профилактики Братенкова Анна Владимировна желает поделиться положительным опытом работы с таким пациентом.

Пациент Р. 35 лет обратился пройти диспансеризацию в кабинет медицинской профилактики. Обратившийся предъявлял жалобы на одышку при физической нагрузке, повышение АД до 145\100 мм.рт.ст, упадок сил и энергии, головные боли. В ходе анкетирования и беседы были выявлены факторы риска: нерациональное питание (переедание, злоупотребление фастфуда), употребление алкоголя (пиво по выходным), малоподвижный образ жизни (передвижение только на автомобиле до работы и домой), курение (выкуривание более 15 сигарет в день), отягощенный анамнез по сердечно сосудистым заболеваниям (инфаркт у одного из родителей), ожирение 2 ст. (рост 177 см, вес 110 кг.) Мужчине рекомендовано: посещение школ здоровья, отказ от алкоголя и курения, снижение массы тела, нормализация питания, активный образ жизни, умеренные физические нагрузки, пешие прогулки, контроль АД и ЧСС. Врачом терапевтом после проведения дополнительных обследований была назначена гипотензивная терапия. Пациент был записан на школы здоровья, активно посещал каждое занятие, на которых рассказывалось о питании и продуктах, способствующих нормализации массы тела, способах и методиках отказа от табакокурения, самоконтроле АД и ЧСС, методиках психологического самоконтроля. В процессе занятий ежемесячно фиксировались показатели веса, АД и ЧСС.

Спустя 4 недели: Рост 177 см, вес 107,3 кг, АД 123\80 мм. рт.ст, Ps 92 уд\мин (уменьшение количества выкуренных сигарет до 5 в день, полный отказ от употребления алкоголя, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, прием препаратов)

Спустя 8 недель: Рост 177 см, вес 106, 6 кг, АД 125\82 мм.рт. ст.Ps 87 уд\мин (полный отказ от курения, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой, прием препаратов)

Спустя 12 недель: Рост 177 см, вес 101,9 кг, АД 122\80 мм.рт.ст.Ps 85 уд\мин (правильное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой, прием препаратов)

Спустя 16 недель: Рост 177 см, вес 98, 2 кг, АД 117\78 мм.рт.ст.Ps 78 уд\мин (правильное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой, прием препаратов)

Спустя 16 недель пациент отмечает: улучшение настроения, улучшение работоспособность, нормализацию АД и ЧСС, полный отказ от вредных привычек, повышение самооценки, уверенность в себе, улучшение качества жизни. Пациент не желает останавливаться на достигнутых результатах.

Проделанная работа показывает на сколько ЗОЖ, здоровье и качество жизни взаимосвязаны между собой. Одним из важнейших факторов ЗОЖ является заинтересованность пациента. В первую очередь Вы сами должны иметь желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, а медицинские работники с удовольствием помогут вам в этом.

