

Школа Здоровья для больных артериальной гипертензией

В.В. Скворцов, Ф.З. Тагиев, Д.М. Володина

ФГБУОВО «Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
e-mail: vskvortsov1@ya.ru

Сведения об авторах

1. Скворцов Всеволод Владимирович, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры внутренних болезней, ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ, e-mail: vskvortsov1@ya.ru
2. Тагиев Фарид Захидович, студент, ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ, e-mail: tagiev057@mail.ru
3. Володина Диана Михайловна, студентка, ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ, e-mail: di.volodina.13@yandex.ru

Резюме

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) являются актуальной проблемой современного здравоохранения. Весомую долю среди этих патологий занимает артериальная гипертензия (АГ) – стойкое повышение артериального давления (АД) свыше 140/90 мм рт. ст. По некоторым источникам 20–30 % взрослого населения страдает АГ. С возрастом распространенность данного заболевания увеличивается и составляет более 50% у лиц старше 60 лет. Острая проблема в кардиологии – это плохая приверженность лечению среди пациентов с АГ. Известно, что примерно половина из них не использует лекарства в соответствии с предписаниями врача, не следуют рекомендациям и не контролируют регулярно свое АД. Исследования показывают, что осведомленные пациенты с высоким уровнем ответственности уделяют больше внимания своему здоровью и лучше поддаются лечению.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, образование пациентов, «школа здоровья», амбулаторная помощь.

Для цитирования: Скворцов В.В., Тагиев Ф.З., Володина Д.М. Школа Здоровья для больных артериальной гипертензией. Медицинская сестра, 2023; 25(3): 34–38. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2023-03-07>

School of Health for patients with arterial hypertension

V.V. Skvortsov, F.Z. Tagiyev, D.M. Volodina

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Volograd state medical university» of the ministry of health of the Russian Federation, e-mail: vskvortsov1@ya.ru

Information about the authors

1. Skvortsov Vsevolod Vladimirovich, Doctor of Medicine, Associate Professor of the Department of Internal Medicine, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Volograd state medical university” of the ministry of health of the Russian Federation, e-mail: vskvortsov1@ya.ru
2. Tagiyev Farid Zahidovich, student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Volograd state medical university” of the ministry of health of the Russian Federation, e-mail: tagiev057@mail.ru
3. Volodina Diana Mikhailovna, student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Volograd state

medical university” of the ministry of health of the Russian Federation, e-mail: di.volodina.13@yandex.ru

Abstract

Diseases of the cardiovascular system are an urgent problem of modern healthcare. A significant share among these pathologies is arterial hypertension (AH) – a persistent increase in blood pressure (BP) above 140/90 mm Hg. According to some sources, 20–30% of the adult population suffers from hypertension. With age, the prevalence of this disease increases and is more than 50% in people over 60 years of age. A particular problem in cardiology is poor adherence to treatment among patients with hypertension. It is known that about half of these patients do not use medications in accordance with the doctor's prescriptions, do not follow his recommendations and do not regularly monitor their BP. Studies show that knowledgeable patients with a high level of responsibility pay more attention to their health and respond better to treatment.

Key words: arterial hypertension, patient education, «school of health», outpatient care.

For citation: Skvortsov V.V., Tagiev F.Z., Volodina D.M. School of Health for patients with arterial hypertension. Meditsinskaya sestra (The Nurse), 2023; 25 (3): 34–38. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2023-03-07>

Артериальная гипертензия может наблюдаться при разных заболеваниях. Однако, если выявить ее причину не удастся, то говорят об эссенциальной АГ (гипертоническая болезнь), которая является хроническим процессом и составляет 90–95% всех случаев гипертоний. АГ опасна своими грозными осложнениями, в первую очередь ИБС и инсультами, приводящими к стойкой нетрудоспособности и смерти больных [5].

Несмотря на значимость заболевания, лишь половина пациентов с гипертонией получает какую-либо терапию. Но, важно отметить, что правильно лечатся, согласно рекомендациям врачей, всего 17% женщин и 6% мужчин. Данная статистика говорит о необходимости создания более эффективных способов решения проблем, связанных с АГ. В конечном счете, только сам пациент выбирает, что и как ему делать: следовать только рекомендациям врача по приему лекарств, менять ли свой рацион питания для улучшения самочувствия, увеличивать ли физическую активность, отказываться ли от вредных привычек и так далее. В этом взаимном процессе роли врача и пациента неразделимы. Только партнерство врача и пациента даст положительный результат и обеспечит приверженность пациентов лечению, что приведет к улучшению прогноза заболевания

и продлению трудоспособной жизни пациентов. Одним из способов формирования партнерства «врач-пациент» является обучение пациентов [1,4].

Обучение пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями, в том числе сердечно-сосудистыми (гигиеническое просвещение и тренинг), включает различные информационные технологии и предполагает вовлечение различных специалистов, а не только медицинских работников. В то же время совершенно очевидно, что самым авторитетным источником медицинской информации для больных людей является врач. Именно поэтому перед здравоохранением стоит задача внедрения обучающих технологий в реальную практику, особенно в деятельность амбулаторно-поликлинических учреждений.

При разработке технологий обучения важно понимать, почему и чему необходимо обучать пациентов, в частности, пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку информированное согласие и участие пациента как в терапевтическом, так и в профилактическом процессе является основой успешного лечения и контроля заболеваний [4].

В первую очередь следует задуматься о профилактике гипертонии как наиболее прогрессивном методе минимизации факторов риска (ФР) хронических болезней, снижения случаев осложнений и увеличения качества жизни пациентов. Именно с такой целью и были созданы Школы Здоровья (ШЗ), являющиеся формой вторичной и третичной профилактики заболеваний, используемые в системе здравоохранения (гигиеническое обучения и воспитания – по МКБ-10 в классе XXI, Z 70–76).

Успешному профилактическому консультированию способствует доверительная атмосфера общения между врачом и пациентом, взаимопонимание и чувство сопереживания, а также эффективная обратная связь (умение слушать, обсуждать, четко объяснять цели обучения и т.д.). Советы воспринимаются лучше и действуют убедительнее, если они проводятся с акцентом на положительные ассоциации, не содержат сложных рекомендаций и не воспринимаются пациентами как нечто неестественное для них, требующее усилий и дополнительных средств. Желательно сопровождать совет выдачей письменных рекомендаций, памяток, брошюр, рецептов рекомендуемых блюд, наглядных, хорошо иллюстрированных таблиц, схем и т.д.

Профилактическое консультирование – это сложный процесс, во многом зависящий от личности самого врача, а иногда и от его настроения, состояния здоровья и других факторов. Именно эта область медицины граничит с искусством. Основой процесса формирования мотивации к улучшению поведения является понимание полезности и важности определенных профилактических мер («за» и «против», «усилия» и «польза») для конкретного индивида, обучающегося в «Школе» [1,3,4].

Согласно форме № 30, утвержденной постановлением Госкомстата России от 10.09.2002 № 175 (в ред. Постановления Госкомстата РФ от 07.10.2003 № 88, Постановления Росстата от 18.11.2005 № 84, Приказов Росстата от 28.01.2009 №12, от 29.12.2011 № 520), Школа для больных АГ может быть организована в поликлиниках, стационарах, медико-санитарных частях, профильных диспансерах, центрах медицинской профилактики, санаториях-профилакториях, курортах, оздоровительных цен-

трах и должна быть утверждена приказом руководителя учреждения. Необходимо установить критерии эффективности данной школы, основанной прежде всего на анкетировании занимающихся после цикла обучения, а также на заключении экспертизы независимой комиссии [2].

Цели организации Школы Здоровья для больных артериальной гипертензией:

1. Повышение осведомленности пациентов с АГ о заболевании и ФР его развития, обострений и осложнений;
2. Повышение ответственности пациента за поддержание своего здоровья;
3. Обучение пациентов выбору цели, составление индивидуального плана действий по управлению здоровьем и контроль за их выполнением;
4. Формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к выздоровлению, приверженности лечению и выполнению рекомендаций врача;
5. Выработка у пациентов способностей и навыков самоконтроля состояния здоровья, анализа причин и факторов, влияющих на индивидуальное здоровье;
6. Выработка у пациентов практических навыков оказания первой помощи в случаях обострений и кризисов;
7. Формирование у пациентов навыков и умений снижать неблагоприятные последствия поведенческих расстройств для здоровья (рациональное питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек) [1, 4].

Ожидаемые результаты Школы Здоровья:

1. Повышение уровня информированности больных об этиологии, ФР, профилактике и лечении АГ;
2. Отказ от вредных привычек;
3. Переход к здоровому образу жизни, рациональному питанию;
4. Контроль массы тела;
5. Самостоятельное регулирование АД, ведение дневника;
6. Основные группы антигипертензивных препаратов, их показания и побочные действия;
7. Выполнение назначений врача, отказ от самолечения;
8. Применение средств доврачебной помощи [1].

Школа – это новая информационная и мотивационная технология, и она должна способствовать повышению приверженности пациентов лечению, мотивировать их поддерживать свое здоровье и повышать ответственность пациента за здоровье как его личную собственность. Когда эти цели достигаются, школы обеспечивают качество профилактической помощи населению, что способствует реализации профилактической направленности службы здравоохранения и является основополагающим принципом ее реформирования.

Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертензией является организационной формой профилактического консультирования и рассматривается как медико-профилактическая услуга, т.е. имеет самостоятельную законченную ценность и определенную стоимость и направлена на предотвращение осложнений заболевания, своевременное лечение, выздоровление [4,6].

Факторы, влияющие на эффективность и действенность школ здоровья, неразрывно связаны с качеством