

Экспресс-кейс «Сердце просит о помощи?!»¹

Методический материал для проведения мероприятия, направленного на повышение мотивации трудоспособного населения к сохранению здоровья сердца

Цель: повышение мотивации к сохранению здоровья сердца.

Целевая аудитория: разновозрастная, от 18 лет.

Кадровое обеспечение: специалисты по охране труда, работники, входящие в состав профсоюзных органов, организаций, реализующих корпоративные программы «Здоровье на рабочем месте»; корпоративные волонтеры-амбассадоры ЗОЖ.

Количество участников: не ограничено.

Материально-техническое оснащение: иллюстративные задачи с вариантами ответов, ответы на задания для самопроверки (Приложение 2.1), дополнительная информация для решения кейса: информационный материал «Сердечно-сосудистые заболевания: признаки, факторы риска, меры по предупреждению», инфографический материал о сохранении здоровья сердца (Приложение 2.2), форма приглашения принять участие в решении кейса (Приложение 2.3).

Механизм проведения

Экспресс-кейс может проводиться в рамках мероприятий одного из модулей, предусмотренных корпоративными программами укрепления здоровья на рабочем месте, поскольку сохранение здоровья сердца предполагает отказ от курения и употребления алкоголя, соблюдение принципов рационального питания, физическую активность, предупреждение негативного стресса.

Организатор мероприятия в лице работника, ответственного за популяризацию здорового образа жизни в организации, при поддержке в лице руководителя², информирует руководителей первичных коллективов о неделе, приуроченной укреплению здоровья сердца, и сроках ее проведения. В рамках недели предлагается принять участие в решении экспресс-кейса «Сердце просит о помощи?!». Можно дополнительно разместить информацию в каналах коммуникации организации: официальные аккаунты организации, корпоративные СМИ, информационные доски и панели, корпоративное радио и пр. Для этого использовать 2 ссылки: на содержание кейса (Приложение 1) и дополнительную информацию для решения кейса (Приложение 2). В рамках недели могут также проводиться мероприятия, направленные на мотивацию к

¹ Автор-составитель: Е.Е Паустьян, ведущий аналитик отдела разработки, реализации и мониторинга программ общественного здоровья БУЗОО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

² В случае, если мероприятие проводится, амбассадорами ЗОЖ, в роли организатора выступает руководство организации.

физической активности, здоровому питанию, отказу от курения и употребления алкоголя.

Принять участие в решении экспресс-кейса можно индивидуально, ознакомившись с содержанием иллюстративных ситуаций-задач, информационным и инфографическим материалом, или организовать групповое обсуждение ситуаций во время технологических перерывов, по согласованию с работниками.

Организатор может подвести итоги недели укрепления здоровья сердца, отметив самые активные подразделения и участников. В качестве способов поощрения при подведении итогов могут быть использованы напольные весы, предметы спортивного инвентаря, корзинки с фруктами, наборы орехов, сухофруктов и пр.

Литература, интернет-источники

1. Попова С. Ю., Пронина Е.В. КЕЙС-СТАДИ: принципы создания и использования. – Тверь: Изд-во «СКФ-офис», 2015.
2. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Рекомендации / Под ред. Александровой Л. М. и др. – М.: Национальный фонд поддержки профилактической медицины «ПРОФМЕДФОРУМ», 2017.
3. Юлдашев З.Ю., Бобохужаев Ш.И. Инновационные методы обучения: Особенности кейс-стади метода обучения и пути его практического использования. – Ташкент “IQTISOD-MOLIYA”, 2006.
4. Информационный портал ЗОЖ 55. Официальный ресурс Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики: сайт. URL: <http://centrpro.omskzdrav.ru>.

Иллюстративные задачи с вариантами ответов

Ситуация 1

Анна, 34 года, работает бухгалтером, 8-часовой рабочий день. В последнее время почувствовала, что утомляется при уборке дома, при подъеме на третий этаж впервые ощутила одышку. Для себя она объяснила это тем, что большую часть времени проводит в сидячем положении и в плохой физической форме. К тому же, часто перекусывает фастфудами, предпочитает жирную пищу.

Как вам кажется, стоит ли ей обратить внимание на эти изменения? Если да, что предпринять.

1. Ничего не предпринимать, возможно, переутомилась на работе и дома, пройдет само собой.
2. Следует понаблюдать за собой. При этом изменить режим питания, пищевые предпочтения, включить ежедневную легкую физическую нагрузку, откорректировать режим сна. Если все же одышка возникает при ежедневной одинаковой нагрузке, в таком случае стоит обратиться к врачу и пройти обследование.
3. Попробовать уменьшить нагрузку по дому, попросить помощи у близких, или распределить уборку дома на 2-3 дня.

Ситуация 2

Алексей, 33 года, работает механиком на крупном промышленном предприятии. Для поддержания спортивной формы 2-3 раза в неделю посещает тренажерный зал, предпочитает умеренные силовые нагрузки. Несколько дней подряд, во время тренировки, ощутил давящую боль и тяжесть в области грудной клетки. Боль длится всего лишь несколько минут, после небольшой передышки и глубокого вдоха она проходит. «Наверное, переутомился в течение дня, да мало ли что, пройдет» — объясняет он себе и продолжает жить в прежнем ритме.

Как вам кажется, стоит ли ему обратить внимание на эти изменения? Если да, что предпринять.

1. При неоднократном проявлении боли рекомендуется обратиться к врачу и пройти обследование.
2. Ничего не предпринимать, организм сам восстановится, тем более, что спортом занимается.
3. Перестать посещать тренажерный зал, лучше после работы принять горизонтальное положение, предпочесть ежедневный пассивный отдых.

Ситуация 3

Ольга, 47 лет. Работает диспетчером на крупном предприятии. Имеет большую дружную семью, помогает детям в воспитании внуков. Это у нее получается совмещать с работой, но в последнее время она стала чувствовать, что недосыпает, появилась непроходящая усталость. К вечеру отекают лодыжки и икры ног, жмут туфли. К утру все проходит. Если раньше это случалось 1-2 раза в неделю, в последнее время ситуация усугубилась. Она объясняет себе это тем, что у нее преимущественно сидячая работа, и тем, что пьет кофе и чай в течение дня.

Как вам кажется, стоит ли ей обратить внимание на эти изменения? Если да, что предпринять.

1. Оставить воспитание внуков детям, лучше подольше поспать, перестать пить чай несколько раз в день.
2. Не обращать внимания, не заикливаться на усталости, и она пройдет сама собой.
3. Изменить питание, делать гимнастику, соблюдать режим сна и отдыха. Если беспокоящие явления продолжаются – обратиться к терапевту, который при необходимости назначит обследование.

Ситуация 4

Андрей, 44 года. Работает юристом крупной юридической компании. Успешный и уверенный. Друзья считают его оптимистом, общаясь с ним, получаешь заряд хорошего настроения. Да и для плохого настроения, казалось бы, нет повода. Единственно, в последнее время участилась пульсирующая навязчивая головная боль, особенно по утрам. Андрей, как правило, не обращает на нее внимания, старается переключиться на что-нибудь, что его отвлекает. Себе и другим объясняет, что это ерунда, просто не отдохнул или влияние погоды – перепады давления и пр.

Как вам кажется, стоит ли ему обратить внимание на эти изменения? Если да, что предпринять.

1. Если в течение недели артериальное давление отклоняется от нормы, стоит обратиться к врачу.
2. Возможно, просто не выспался, пройдет в течение нескольких дней.
3. Погода выровняется, и голова перестанет болеть, не стоит придавать этому серьезного значения.

Ответы на задания для самопроверки

Ситуация 1

Ответ № 2: Следует понаблюдать за собой. При этом изменить режим питания, пищевые предпочтения, включить ежедневную легкую физическую нагрузку, откорректировать режим сна. Если все же одышка возникает при ежедневной одинаковой нагрузке, в таком случае стоит обратиться к врачу и пройти обследование.

Одышка – это ощущение нехватки воздуха, сопровождающееся давлением в груди и учащением дыхания. Человек с одышкой старается сделать глубокий вдох. В норме, когда человек отдыхает, он не обращает внимания на свое дыхание. По мере увеличения физической нагрузки, он начинает дышать чаще и глубже, что становится заметным для него. Если человек здоров, то одышка на фоне тяжелой физической нагрузки – это явление нормальное, не вызывающее дискомфорта. Спустя несколько минут после прекращения активной физической деятельности, показатели дыхания придут в норму. *Одышка в покое или при незначительной физической активности может быть связана с серьезными заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Подъем по лестнице – незначительная физическая нагрузка, и следует понаблюдать за собой.* Легкая степень одышки, которая возникает при интенсивных физических упражнениях, быстрой ходьбе, энергичном подъеме по лестнице, может являться признаком детренированности. Стоит обратить внимание на образ жизни – изменить режим питания, пищевые предпочтения, включить ежедневную легкую физическую нагрузку (пешие прогулки, ходьба, бег, велосипедные прогулки и плавание), откорректировать режим сна. Если все же одышка возникает при ежедневной одинаковой нагрузке, например, когда человек каждый день проделывает один и тот же маршрут, двигается в обычном темпе и замечает, что ему становится трудно идти, возникает необходимость немного постоять и отдышаться – в таком случае стоит обратиться к врачу и пройти обследование.

Ситуация 2

Ответ № 1: При неоднократном проявлении боли рекомендуется обратиться к врачу и пройти обследование.

Боль, которая возникает после физических нагрузок, может быть симптомом болезни сердца. При ее неоднократном проявлении рекомендуется обратиться к врачу. В то же время необходимо минимизировать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: исключить курение и употребление алкоголя, употреблять больше овощей и фруктов (не менее 400 г. ежедневно), ограничить употребление соли, не более 5г. в день (чайная ложка без горки, с учетом добавленной в готовые продукты); умеренные физические нагрузки.

Ситуация 3

Ответ № 3: Изменить питание, делать гимнастику, соблюдать режим сна и отдыха. Если беспокоящие явления продолжают – обратиться к терапевту, который при необходимости назначит обследование.

Часто при вечерних отеках ног ссылаются на нарушение работы почек. Однако так могут проявляться и заболевания сердечно-сосудистой системы. Когда сердце не справляется с перекачиванием крови, она скапливается в венах ног, затем, когда давление в них возрастает, кровь проникает в ткани, и в результате лодыжки отекают. Есть такой критерий: отекает то, что находится дальше от проблемного органа, до чего кровь доходит дольше и хуже. В случае с сердцем, от него до ног кровь доходит медленнее. Поэтому первыми отекают нижние конечности. Это можно заметить по появлению следов от носок, чулок, врезанию туфель. Отекать могут и руки, например, если сложно сжать пальцы в кулак или снять кольцо.

Сначала это происходит только вечером, но, когда болезнь начинает прогрессировать, ноги отекают и утром. Припухлости появляются уже в других местах, например над коленями. Подтверждением наличия отеков служит ямка, возникающая в месте, где мы надавливаем пальцем. Не обращение внимания на эти симптомы может впоследствии привести к серьезным последствиям. Среди причин отеков могут быть: гипертония (стойкое повышение артериального давления: более 140/90 мм ртутного столба в спокойном состоянии), аритмия и другие сердечно-сосудистые заболевания. Стоит обратить внимание на контроль артериального давления: измерение в течение недели, ведение дневника; рациональное питание: уменьшить потребление соли – не более 5-6 граммов (чайная ложка) в сутки, отказ от консервированных и копченых продуктов, продуктов быстрого питания; соблюдение режима сна (не менее 7-8 часов) и отдыха: перерывы в течение дня, физическая активность. Если беспокоящие явления продолжают – обратиться к терапевту, который при необходимости назначит обследование.

Ситуация 4

Ответ № 1: Если в течение недели артериальное давление отклоняется от нормы, стоит обратиться к врачу.

Головная боль, особенно пульсирующая, является симптомом повышенного артериального давления. Оптимальные значения давления должны быть в пределах 120/80 мм ртутного столба. Если оно превышает 140/90 мм, врачи говорят о гипертонии, а это ведущий фактор риска развития заболеваний сердца: инфаркт миокарда, инсульт, ишемическая болезнь сердца (ИБС), хроническая сердечная недостаточность. Следует обратить внимание на контроль артериального давления: измерять в течение недели и вести дневник артериального давления, если оно отклоняется от нормы, стоит обратиться к врачу. Также необходимо ограничить потребление животных жиров, особенно это касается жирного мяса, сыра; продуктов, содержащих трансжиры, жареных

блюд. Стоит чаще готовить блюда из морской рыбы — она богата полиненасыщенными жирными кислотами, которые защищают кровеносные сосуды и нормализуют артериальное давление. В меню также должны присутствовать овощи и фрукты (не менее не менее 400 — 500 граммов в сутки).

Дополнительная информация для решения кейса

Сердечно-сосудистые заболевания: признаки, факторы риска, меры по предупреждению

Сердечно-сосудистые заболевания группа болезней сердца и кровеносных сосудов:

- гипертония (высокое кровяное давление);
- ишемическая болезнь сердца (инфаркт);
- нарушения мозгового кровообращения (инсульт);
- сердечная недостаточность;
- врожденные пороки сердца;
- другие.

Основные признаки сердечно-сосудистых заболеваний:

- боль и неприятные ощущения в грудной клетке;
- ранние стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы могут проявляться сильным сердцебиением;
- одышка;
- отеки;
- головные боли и головокружение;
- нарушение цвета кожных покровов (бледность, синюшность).

Повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний следующие факторы, которые можно контролировать:

- повышенное (140/90 мм рт.ст.) артериальное давление,
- повышенный уровень холестерина в крови >5 ммоль/л,
- повышенный уровень глюкозы в крови $>6,1$ ммоль/л,
- потребление табака и алкоголя,
- несбалансированное (с низким потреблением овощей и фруктов) питание,
- низкая физическая активность,
- избыточная масса тела и ожирение.

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия – это состояние, при котором отмечается устойчивое повышение давления крови. Оптимальные значения давления должны быть в пределах 120/80 мм ртутного столба. Если оно превышает 140/90мм, врачи говорят о гипертонии.

Наиболее частые жалобы при повышенном артериальном давлении:

- Головные боли пульсирующего характера в затылочной области:
 - возникают утром, при пробуждении,
 - связаны с эмоциональным напряжением,
 - усиливаются к концу рабочего дня;
- Головокружения,
- Мелькание мушек перед глазами,

- Плохой сон,
- Раздражительность,
- Нарушения зрения,
- Боли в области сердца.

Необходимо запомнить, что нельзя полагаться только на ощущения. Повышение артериального давления (АД) не всегда сопровождается плохим самочувствием.

Курение

Влияет на повышение артериального давления, учащение пульса и дыхания. В процессе поступления никотина в кровь возникает сужение кровеносных сосудов, происходят спазмы, в результате чего кровь начинает проходить по сосудам с трудом. Это вызывает учащение сердцебиения и повышение артериального давления, что является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Курение способствует развитию аритмии, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности.

Злоупотребление алкоголем

При регулярном отравлении этанолом происходят сбои в функционировании внутренних органов и систем, возникают хронические заболевания, которые невозможно вылечить. Под его воздействием снижается функциональность миокарда, изменяется состав мышечных волокон, что приводит впоследствии к таким заболеваниям, как сердечная недостаточность, стенокардия, ишемическая болезнь и инфаркт.

Избыточная масса тела

Избыточная масса тела, особенно ожирение, повышает риск развития ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Наиболее распространенными причинами избыточного веса являются семейные факторы (они, отчасти, могут быть генетически обусловлены, но чаще отражают общие пищевые привычки): переедание, употребление продуктов с высоким содержанием жиров и углеводов, а также недостаточная физическая активность.

Низкая физическая активность

У людей с низкой физической активностью сердечно-сосудистые заболевания развиваются в 1,5–2,4 раз чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18 %. Бег, по крайней мере, в течение часа каждую неделю может снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний на 42 %.

Для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4–5 раз в неделю, продолжительность занятий не менее 30 мин, включая период разминки.

Нерациональное питание

Переедание, высококалорийная пища, богатая трансжирами способствует развитию атеросклероза.

Трансжиры, или трансизомеры жирных кислот, являются разновидностью ненасыщенных жиров. В мясе и молочных продуктах они образуются естественным путем. Умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье.

Искусственно созданные трансжиры, или промышленные трансжиры, или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья. В промышленности их получают, перерабатывая растительные жиры в твёрдые.

В основном они содержатся в фаст-фуде и еде быстрого приготовления: гамбургерах, картофеле фри, везде, где используется фритюр; в замороженных пиццах; в хлебобулочных изделиях: пирожных, пончиках, пирогах, чипсах, майонезе, сладкой глазури, маргарине.

Употребление трансжиров *приводит* к повышению уровня общего и снижению так называемого «хорошего» холестерина в крови. Трансжиры принимают непосредственное участие в формировании бляшек в кровеносных сосудах. Если атеросклерозом поражаются сосуды сердца, то приток крови к сердечной мышце становится недостаточным, развивается ишемия миокарда — кислородное и энергетическое голодание мышцы сердца, сопровождающееся болевыми ощущениями.

Для сохранения здоровья сердца важно также соблюдать умеренность в употреблении соли. Натрий является основной составной частью соли. Баланс калия и натрия в организме поддерживает уровень воды внутри клеток, отвечает за всасывание и выделение питательных веществ, а также выведение продуктов распада. Дополнительное употребление соли с пищей нарушает этот баланс, что способствует росту артериального давления. Суточная норма соли составляет 5 грамм с учетом соли, добавленной в готовые продукты: соленья, колбасные изделия, консервы и прочие.

Психосоциальные факторы

К числу таких факторов относятся: стресс острый и хронический, низкая социальная поддержка (социальная изоляция), низкий социально-экономический статус, негативные эмоциональные состояния, в том числе тревожные и депрессивные. Так, при психологическом стрессе возникает сужение просвета кровеносных сосудов, особенно артерий, особенно в атеросклеротически измененных артериях, что ведет к уменьшению доставки кислорода к миокарду.

Полноценность питания обеспечивают:

- Разнообразие рациона,
- Достаточное количество белка,
- Оптимальное соотношение животных и растительных жиров,
- Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей,
- Исключение «видимого животного жира», ограничение потребления трансжиров,

- Ограничение потребления сахара,
- Больше фруктов, овощей (не менее 400 г/сутки),
- Ограничение потребления поваренной соли.

Меры, направленные на предупреждение заболеваний сердца:

- Снижение потребления соли, не более 5 г в сутки, с учетом добавленной,
- Исключение потребления алкоголя,
- Отказ от курения,
- Увеличение физической активности,
- Снижение избыточной массы тела,
- Управление стрессом.