

# **Коррекция образа жизни. Физическая активность. Алкоголь**

Лектор Деревянкина В.В., преподаватель кафедры  
«Сестринское дело в терапии»

## **Задачи**

К концу лекции вы должны уметь:

- назвать алгоритм по проведению краткой индивидуальной консультации пациентам в повышении их физической активности;
- перечислить некоторые навыки помощи пациентам в повышении их активности в зависимости от стадии изменения;
- написать основные рекомендации ВОЗ по разумному потреблению алкоголя;
- перечислить какие люди подвергаются риску в результате потребления ими алкоголя;
- назвать рекомендации пациентам в изменении количества потребления алкоголя.

3

## **Цель**

Научиться давать консультации пациентам по вопросам здорового образа жизни, повышения их физической активности и в части вредного влияния алкоголя на организм человека.

2

## **Клинический случай**

- Пациент Б.Ш., 54 года. Работает бухгалтером, живет на 4-ом этаже, 9 этажного дома.
- Жалобы на периодические головные боли, головокружение, онемение пальцев рук, плохой сон.
- Анамнез: Болен 2 года, ухудшение состояния в последние 2 месяца. К семейному врачу обращался год назад, было обнаружено высокое АД, был назначен бисопролол 5 мг утром. Назначенные врачом препараты принимает нерегулярно, в основном, когда плохо себя чувствует. Лечится самостоятельно. Диету не соблюдает, злоупотребляет острой, соленой пищей, ест копчености, много пьет жидкости, злоупотребляет алкогольными напитками, выкуривает в день 2 пачки сигарет. Не умеет самостоятельно измерять АД, но хотел бы научиться. Отмечает, что в последний год стало хуже, часто стали беспокоить головная боль, головокружение, особенно по утрам. Но старается не обращать внимания на болезнь и жить как раньше.

При осмотре пациент с избыточной массой тела, (при росте 165 см, вес 90 кг). ЧДД 20 в мин, пульс 80 в мин, ритмичный, напряжен. АД 180/100 мм рт.ст.

Задание.

- Выявить проблемы пациента
- Поставить цели и составить план сестринских вмешательств

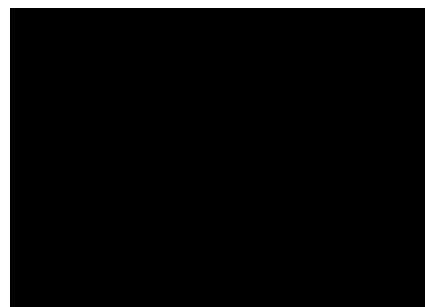
( , )

4

## Физическая активность

«Движение заменяет множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить движение»

А. Мюссе



5

## Рекомендации ВОЗ по физической активности

- Рекомендовать динамическую физическую активность на свежем воздухе не менее 30 мин. 5-7 дней в неделю ( 1A)

6

## Физическая активность (ВОЗ)

- это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии
- расход энергии внутри мышц происходит с участием кислорода или без его участия:
- аэробный тип ФА (ходьба, бег, плавание, коньки, подъем по ступенькам, гребля, танцы, баскетбол, теннис)
- анаэробный тип ФА (силовая подготовка и спринтерский бег)

7

## ВОЗ рекомендует:

- детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности
- взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю

8

## ФА умеренной интенсивности

- требует умеренных усилий и умеренно увеличивает ЧСС:
- быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, прополка растений, поливные работы, выпас скота, охота и сбор урожая, активные игры и спортивные занятия с детьми, прогулки с домашними животными, основные строит. работы (кровельные или малярные)
- перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг).

9

## ФА высокой интенсивности

- требует больших усилий и приводит к учащенному дыханию и значительному увеличению ЧСС
- бег, энергичный подъем в гору/восхождение, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, земляные работы
- перенос/перемещение тяжестей (более 20 кг).

10

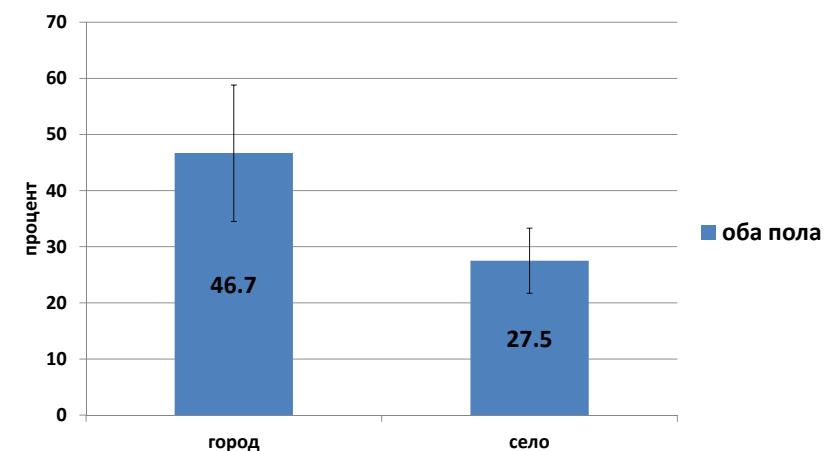
## ВОЗ: Физическая инертность (недостаточная физическая активность)

независимый фактор риска развития неинфекционных заболеваний

- приводит к 1,9 миллиона случаев смерти во всем мире.
- (21–25) % случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки;
- 27 % случаев заболевания диабетом;
- 30 % случаев заболевания ишемической болезнью сердца.

11

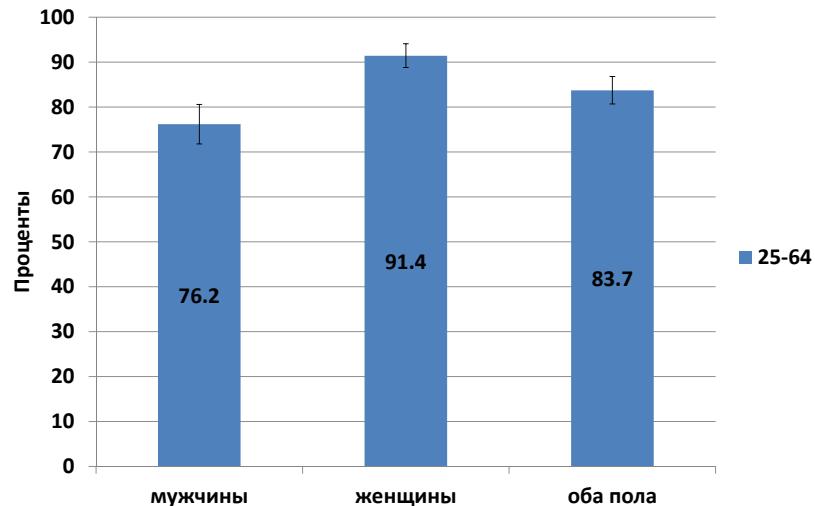
## STEPS 2013г: Работа, не связанная с физической активностью



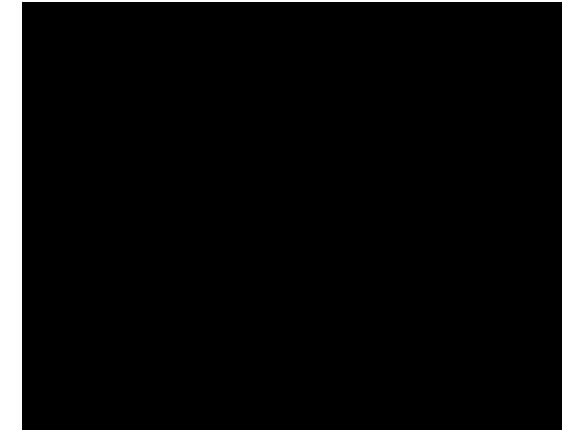
12

## STEPS 2013г:

### Отсутствие активного отдыха



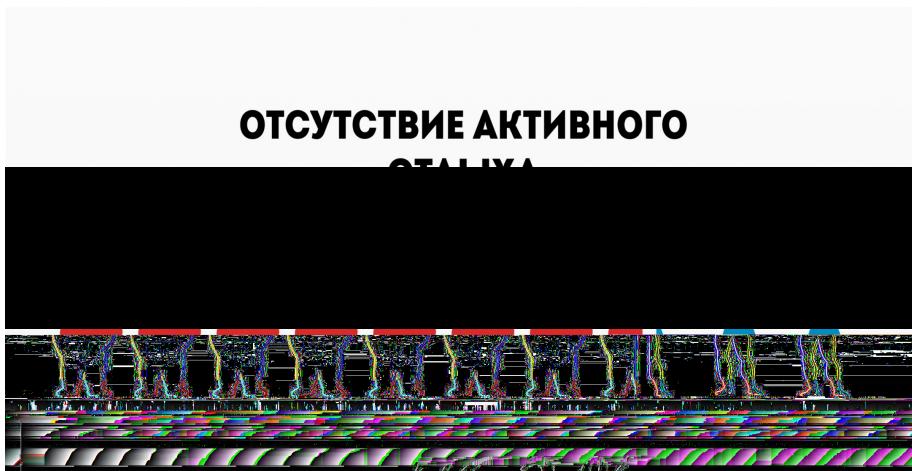
13



STEPS 2013 г.: Мужчины и женщины проводят около 4-х часов в день (226.2 мин.) в сидячем или полулежащем положении (кроме сна)

14

## ОТСУТСТВИЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА



2013 г.

«Исследование «STEPS» (ВОЗ) по этионадзору факторов риска неинфекционных заболеваний в Кыргызской Республике»

15

## Факторы, связанные с урбанизацией

- опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах
- интенсивное движение транспорта
- плохое качество воздуха, загрязнение воздуха
- отсутствие парков, тротуаров, велосипедных дорожек и спортивных сооружений

16

## Нужно ли дозировать двигательную активность?

- У молодых она практически не нуждается в контроле со стороны врача.
- У лиц среднего, а тем более пожилого возраста, в большинстве случаев не вполне здоровых, ее необходимо строго дозировать, как и любое другое лечение.

17

## Физическая активность (рекомендуемая пациентами с ГБ)

- постепенно увеличивайте физические нагрузки до умеренных уровней (например, быстрая ходьба);
- доведите ФА умеренной интенсивности до 30 минут в день, 5 дней в неделю (150 мин/неделю)

18

## **Физическая активность (рекомендуемая пациентами с ГБ)**

- быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, прополка растений, поливные работы, выпас скота, охота и сбор урожая, активные игры и спортивные занятия с детьми, прогулки с домашними животными, не пользоваться лифтом и т.д.

19

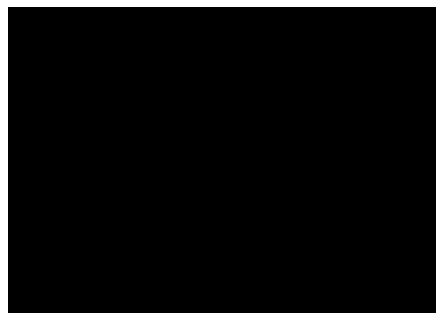
## **Дозирование физической активности**

- Физическая активность считается эффективной (тратится энергии) тогда когда у пациента появляется чувства жара, потливость и одышка при которой он может свободно говорить, свистеть или петь.

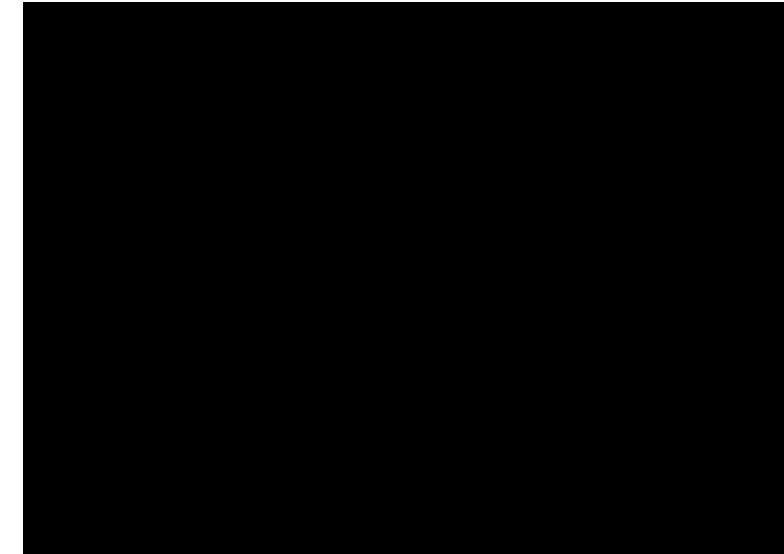
20

## Скандинавская ходьба

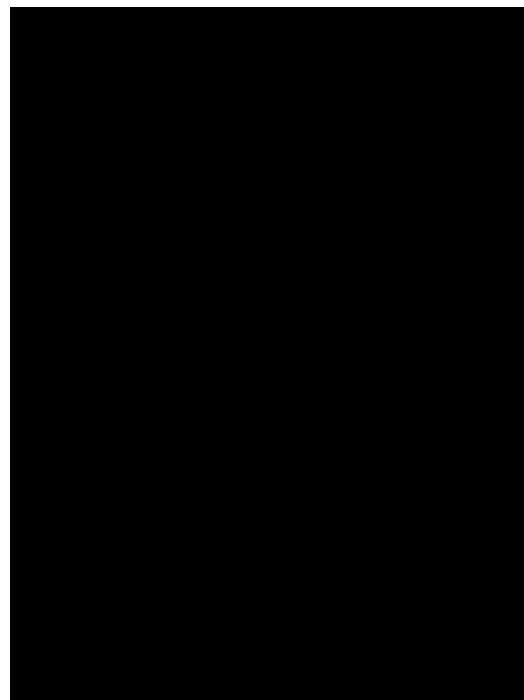
- северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками
- ходьба со специальными палками
- доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе
- активизирует около 90% всех мышц нашего тела
- особенно полезна для людей старшего возраста



21



22



23

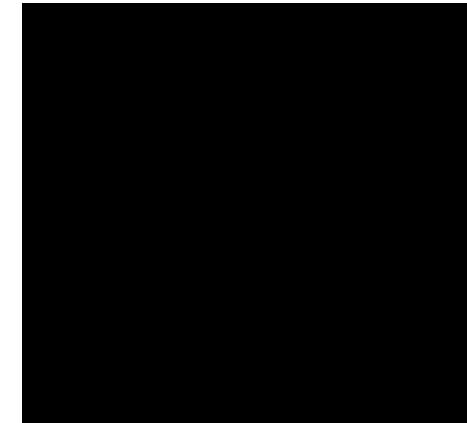
## Альпенштоки, телескопические палки

Высота палок зависит от вашего роста.

Палки подбирают по формуле: нужно рост умножить на коэффициент **0,68** ( $\pm 5$  см).

Пример: рост 180 см.

Длина палок равна  $(180 * 0,68)$ , что составляет 122 см ( $\pm 5$  см).



24

## Регулярная физическая активность приводит:

- регулярные физические упражнения на выносливость, силовые упражнения, а также изометрические нагрузки способствовали снижению САД и ДАД в покое на **3,5/2,5, 1,8/3,2 и 10,9/6,2** мм рт.ст., соответственно, в общей популяции. Именно тренировка выносливости способствует снижению АД в большей степени у больных АГ (**8,3/5,2** мм рт.ст.).

25

## Как контролировать массу тела?

- избегать чрезмерного увеличения веса
- уменьшить потребление высококалорийной пищи
- уделять достаточно времени для физической активности.

26

«Недостаточно еще **знать**, нужно также применять; недостаточно еще **желать**, нужно также **делать**».

И. Гете

27

## Рекомендации по разумному потреблению алкоголя

Немного вина — лекарство, много — смертельный яд.  
Авиценна [Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина]

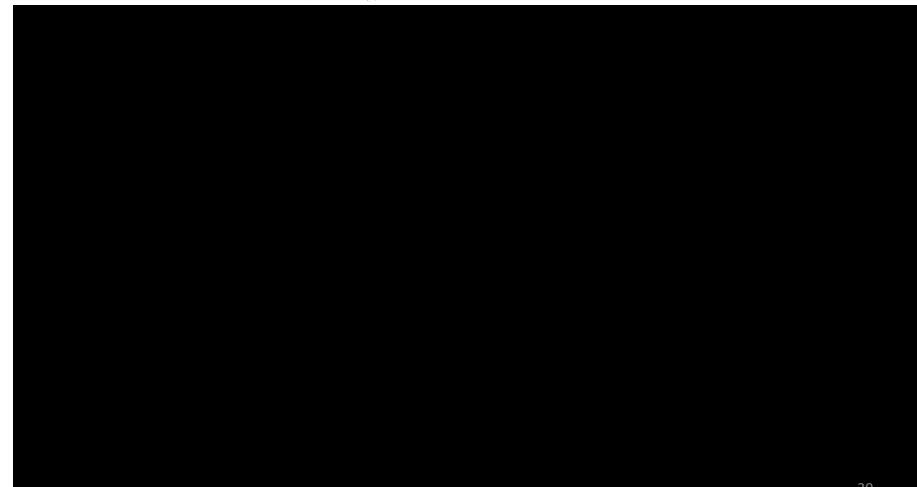
## Основные факты

- ежегодно 3,3 миллиона смертей
- более чем **200 нарушений здоровья**
- Потребление алкоголя – смерть и инвалидность на более ранних стадиях жизни.
- На уровне общества **самым пьющим регионом в мире является Европейский союз**, где более одной пятой населения в возрасте старше 15 лет сообщает об эпизодическом употреблении алкоголя в больших количествах (пять или более стандартных порций, или 60 г спирта за один раз) как минимум раз в неделю.
- Эпизодическое употребление алкоголя в больших количествах широко распространено среди всех возрастов и во всей Европе, а не только среди молодежи или в странах Северной Европы.

29

## УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

*В Киргизской Республике высокий уровень употребления алкоголя.*



30

## АЛКОГОЛЬ



психоактивное вещество, вызывающее зависимость, которое широко используется во многих культурах на протяжении столетий.

31

## Фармакология алкоголя

- Структура и небольшие размеры молекул этианола 2 (этилового спирта) позволяют им **легко проходить через мембранны клеток** и после поглощения распространяться по всем клеткам и тканям.
- В качестве **психоактивного** вещества алкоголь также оказывает немедленное воздействие на настроение, моторную функцию и мыслительные процессы.
- Воздействие потребления алкоголя имеет значительные **индивидуальные различия**.

32

## Типы потребления алкоголя

- Опасное потребление,
- Вредное потребление,
- Алкогольная зависимость.

**Вред причиняет регулярное злоупотребление алкоголем или состояние опьянения (интоксикация).**

33

## Опасное потребление

- Это тип потребления, несущий с собой высокий риск ущерба физическому или психическому здоровью в будущем.
- При опасном потреблении краткие консультации могут предотвратить возникновение проблем.

34

## «Пагубное» потребление (вредное)

- Это тип потребления, который уже наносит ущерб здоровью, физическому или психическому.
- Как только выявлен ущерб, пациент может чётко увидеть связь возникшей проблемы со здоровьем и выпивки, что может служить мотивацией к изменению.
- Основным воздействием с такими пациентами может быть установление связи между нанесённым ущербом и потреблением.

35

## Алкогольная зависимость

- Это комплекс симптомов и типов поведения, которые свидетельствуют, что алкоголь занял центральное место в жизни человека, ему тяжело это изменить, возможно произошёл процесснейроадаптации.
- Не следует проводить краткие консультации с такими людьми, их необходимо направить к специалисту.

36

## Проблемы, обусловленные опьянением и регулярным злоупотреблением алкоголя

- Социальные
- Психологические
- Физические

37

## Социальные проблемы, обусловленные регулярным употреблением алкоголя

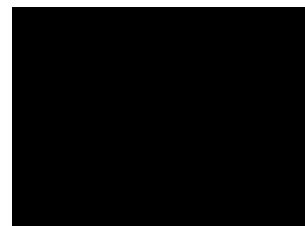
- Семейные проблемы
- Развод
- Отсутствие дома
- Сложности на работе
- Безработица
- Финансовые сложности
- Мошенничество
- Долги
- Бродяжничество
- Постоянные осуждения за пьянство



38

## Психологические проблемы, обусловленные регулярным употреблением алкоголя

- Бессонница
- Депрессия
- Беспокойство
- Попытки самоубийства
- Самоубийства



39

## Физические проблемы, обусловленные регулярным употреблением алкоголя

- Поражение печени, обострение гепатита С- увеличивает фиброз тканей печени и риск цирроза, печеночно-клеточной карциномы и смерти от заболевания печени.
- Гастриты и язвенная болезнь
- Панкреатит
- Рак ротовой полости, горлани, пищевода (Из-за повторяющегося воздействия ацетальдегида )
- Рак груди
- Рак толстой кишки
- Недостаточное питание
- Ожирение
- Диабет
- Травмы

40

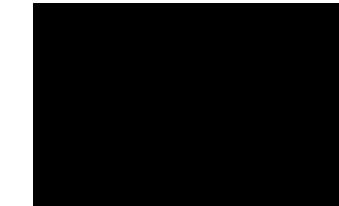
## Физические проблемы, обусловленные регулярным употреблением алкоголя

- ОИМ
- Повышенное артериальное давление
- Инсульт
- Нарушение функций мозга
- Нейропатия
- Миопатия
- Сексуальные расстройства
- Бесплодие
- Фетальный алкогольный синдром – нарушение развития, черепно-лицевые аномалии, замедление развития и нарушения нервной системы, умственная неполноценность.

41

1 единица (стандарт) алкоголя – это 10 г абсолютного алкоголя. Это количество организму здорового взрослого человека может переработать в течение около одного часа.

- 1 единица алкогольного напитка :
  - 285 мл пива (5 % алкоголя)
  - 100 мл вина (10 % алкоголя)
  - Крепкие напитки (40 % алкоголя) 25 мл



42

## Алкогольная интоксикация

- Последствие поглощения значительных количеств алкогольных напитков в ограниченный период времени.
- Это клинический синдром (F10.0 в МКБ-10), требующий неотложной помощи в большинстве стран мира.

43

Подростки и молодые люди особенно уязвимы для пагубного воздействия алкоголя .

В подростковом возрасте алкоголь может привести к структурным изменениям гиппокампа (части мозга, отвечающей за процесс обучения)



44

## Подростки

Вино сообщает каждому, кто пьет его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

[Абу-ль-Фарадж](#)

45

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

## Клинический случай

- Пациент Б.Ш., 54 года. Работает бухгалтером, живет на 4-ом этаже, 9 этажного дома.
- Жалобы на периодические головные боли, головокружение, онемение пальцев рук, плохой сон.
- Анамнез: Болен 2 года, ухудшение состояния в последние 2 месяца.

К семейному врачу обращался год назад, было обнаружено высокое АД, был назначен бисопролол 5 мг утром. Назначенные врачом препарат принимает нерегулярно, в основном, когда плохо себя чувствует. Лечится самостоятельно. Диету не соблюдает, злоупотребляет острой, соленой пищей, ест копчености, много пьет жидкости, злоупотребляет алкогольными напитками, выкуривает в день 2 пачки сигарет. Не умеет самостоятельно измерять АД, но хотел бы научиться. Отмечает, что в последний год стало хуже, часто стали беспокоить головная боль, головокружение, особенно по утрам. Но старается не обращать внимания на болезнь и жить как раньше.

При осмотре пациент с избыточной массой тела, (при росте 165 см, вес 90 кг). ЧДД 20 в мин, пульс 80 в мин, ритмичный, напряжен. АД 180/100 мм рт.ст.

Задание.

- Выявить проблемы пациента
- Поставить цели и составить план сестринских вмешательств

46