

Профилактика неинфекционных заболеваний

Практическое занятие.

Оценка уровня стресса как фактора риска развития соматических заболеваний.

В 1967-1970 году психиатры Томас Холмс и Ричард Рэй изучили медицинские карты более чем 5 тысяч пациентов и сопоставили данные с результатами опроса о стрессовых событиях в жизни этих людей. На основе исследования были составлены 2 шкалы для оценки стрессов - для взрослых и несовершеннолетних. Ниже приводится шкала для взрослых

Просуммируйте баллы , оценив события за прошедший год:

1. 100 – Смерть супруга
2. 73 – Развод
3. 63 – Смерть близкого члена семьи
4. 53 – Личная травма или болезнь
5. 50 – Женитьба
6. 47 – Увольнение с работы
7. 45 – Примирение с супругом
8. 45 – Уход на пенсию
9. 45 – Изменение здоровья члена семьи
10. 40 – Беременность
11. 39 - Сексуальные осложнения
12. 39 – Прибавление семейства
13. 39 – Изменение рабочего статуса
14. 38 – Изменение финансового статуса
15. 37 – Смерть близкого друга
16. 36 – Изменение профиля работы
17. 35 – Изменение количества конфликтов с супругом
18. 31 – Солидная закладная или ссуда
19. 30 – Приближающаяся плата закладной или ссуды
20. 29 – Изменение обязанностей на работе

21. 29 – Сын или дочь уходят из дома
22. 29 – Конфликты с родственниками, своими или супруга
23. 26 – Выдающееся личное достижение
24. 26 – Супруг начинает или перестает работать
25. 26 – Начало или окончание школы
26. 25 – Изменение условий жизни
27. 24 – Изменение жизненных привычек
28. 23 – Неприятность с начальством
29. 20 – Изменение часа или условий работы
30. 20 – Смена места жительства
31. 20 – Смена учебного заведения
32. 19 – Смена привычек отдыха
33. 19 – Изменение религиозных привычек
34. 18 – Изменение социальных привычек
35. 16 – Изменение привычек сна
36. 15 – Изменение числа семейных праздников
37. 15 – Изменение привычек в еде
38. 13 – Отпуск
39. 13 – Рождество
40. 11 – Незначительное нарушение закона

Оценка результата:

- меньше 150 баллов — вероятность психосоматических заболеваний мала (30%)
- 150-300 баллов — вероятность равна 50%
- более 300 баллов — вероятность высока, она приближается к 80% . Вам нужно позаботиться о здоровье и потребностях своего организма.

Тест для оценки риска диабета II типа

1. Возраст

меньше 45 лет - 0 баллов

45-54 года - 2

55-64 года - 3

более 65 лет - 4

2. Индекс массы тела

менее 25 кг/м² – 0 баллов

25-30 кг/м² - 1

более 30 кг/м² - 3

3. Окружность талии(на уровне пупка)

Мужчины

Женщины

менее 94 см - 0 баллов менее 80 см - 0 баллов

94-102 см - 3 80-88 см - 3

более 102см - 4 более 88 см - 4

4. Наличие минимум 30 мин. физической активности

Да - 0 баллов Нет - 2 балла

5. Как часто Вы едите овощи?

Каждый день – 0 Не каждый день - 1

6 Приходилось ли Вам принимать антигипертензивные препараты на регулярной основе?

Нет – 0 Да - 1

7 Находили ли у Вас повышение глюкозы крови (при профосмотре, во время болезни, при беременности)?

Нет – 0 Да - 1

8. Был ли сахарный диабет у кого-то из Вашей семьи?

Нет - 0 баллов

Да (у родственников второй степени родства: деда/бабки, тёти, дяди, двоюродного брата/ сестры) - 3 балла

Да (у родственников первой степени родства: моего родителя, брата\сестры, моего ребёнка) - 5 баллов

Интерпретация результатов теста для оценки риска развития диабета

Общий риск (риск развития диабета в течение ближайших 10 лет):

Ниже 7 баллов — Низкий: примерно у 1-го из 100 будет диабет (1%)

7-11 баллов — Немного повышен: примерно у 1-го из 25 будет диабет (4%)

12-14 баллов — Умеренный: примерно у 1-го из 6 будет диабет (около 17%)

15-20 баллов — Высокий: примерно у 1-го из 3 будет диабет (около 33%)

Более 20 баллов — Очень высокий: примерно у 1-го из 2 будет диабет (около 50%)

Тест оценки степени никотиновой зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
	30-60 мин	1
	Более 60	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая – утром	1
	Все остальные	0
	10 или меньше	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли вы, если вы сильно больны и вынуждены находиться в постели?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

0-2 - очень слабая зависимость,

3-4 - слабая зависимость,

5 - средняя зависимость,

6-7 - высокая зависимость,

8-10 - очень высокая зависимость.

Для оценки курения, как фактора риска развития заболеваний, определяется индекс курения (ИК), который рассчитывается по следующей формуле:

$ИК = (\text{число сигарет, выкуриваемых в день}) \times 12$

ИК > 140 свидетельствует о том, что риск развития хронических обструктивных болезней лёгких крайне высокий

Задачи по теме «Профилактика неинфекционных заболеваний» Задача 1.

Пациентке 42 года. В анамнезе повышение АД (диагноз не уточнен), остеохондроз поясничного отдела позвоночника, дискенизия желчевыводящих путей.

Анкетирование: жалоб нет, курит, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Объективно: АД 130/80 мм рт.ст., ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 35,2 кг/м²

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 2.

Пациент 27 лет. В анамнезе хронические заболевания отсутствуют.

Анкетирование: жалоб нет, курит, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Объективно: АД 160/90 (антигипертензивные препараты не принимает), ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 32,0 кг/м², ЭКГ в норме, анализ мочи в норме

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 3.

Пациенту 48 лет. В анамнезе хронические заболевания отсутствуют.

Анкетирование: жалоб нет, курит, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Объективно: АД 162/94 мм рт.ст. (не принимает антигипертензивные препараты), ОХС 6,2 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 32,0 кг/м², ЭКГ без изменений

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 4

Пациентке 63 года. В анамнезе артериальная гипертония, остеопороз первичный (документирован выпиской), холецистэктомия 15 лет назад.

Анкетирование: жалоб нет, не курит, нерациональное питание, низкая физическая активность

Объективно: АД 132/78 мм рт.ст. (не принимает антигипертензивные препараты), ОХС 7,6 ммоль/л, глюкоза 4,6 ммоль/л, индекс массы тела 38, 0 кг/м², ЭКГ без изменений

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 5.

Пациенту 51 год. В анамнезе артериальная гипертония.

Анкетирование: жалобы на боли в области сердца, длительный кашель с отделением мокроты, курит, низкая физическая активность.

Объективно: АД 148/70 мм рт.ст.(не принимает антигипертензивные препараты), ОХС 7,4 ммоль/л, глюкоза 5,0 ммоль/л, индекс массы тела 22,0 кг/м², ЭКГ без особенностей

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 6

Пациенту 42 года. В анамнезе язвенная болезнь желудка, последнее обострение 7 лет назад.

Анкетирование: жалобы на длительный кашель с отделением мокроты, курит.

Объективно: АД 124/80 мм рт.ст., ОХС : ,0 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 18,0 кг/м², ЭКГ без изменений.

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья.

Задача 7.

Пациенту 65 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка, последнее обострение 7 лет назад, черепно-мозговая травма легкой степени со стабильным течением 3 месяца назад.

Анкетирование: жалобы на головные боли, дизурическое расстройство, не курит.

Объективно: АД 148/80 мм рт.ст., ОХС 7,2 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 30,0 кг/м², ЭКГ без изменений

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья

Задача 8.

Пациенту 57 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка, последнее обострение 2 года назад. Остеохондроз шейного отдела позвоночника вне обострения.

Анкетирование: жалобы на боли в области живота, похудание, курит.

Объективно: АД 128/70 мм рт.ст, ОХС 3,8 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 17,5 кг/м², ЭКГ без изменений.

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья

Задача 9

Пациентке 39 лет. В анамнезе нет хронических заболеваний и травм.

Анкетирование: наличие неврологических жалоб, нерациональное питание, курит.

Объективно: АД 132/84 мм рт.ст., (не принимает антигипертензивные препараты), ОХС 6,4 ммоль/л, глюкоза 6,5 ммоль/л, индекс массы тела 34,2 кг/м², ЭКГ без изменений.

Задание: назовите факторы риска, определите группу здоровья

Результат практического занятия.

1. Оцените собственный уровень стресса
2. Оцените собственный риск развития диабета 2 типа
3. Оцените уровень собственной никотиновой зависимости (при наличии)
4. Определите все вышеуказанные показатели для кого-то из Ваших близких.