

Департамент образования города Москвы
государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы «Школа №281»

**РИСКИ У ЛЮДЕЙ С АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТЕНЗИЕЙ ПРИ НАРУШЕНИИ
ФАКТОРОВ ПИТАНИЯ**

Работу выполнила:

Шилова Полина Алексеевна,

9в класс, ГБОУ Школа № 281

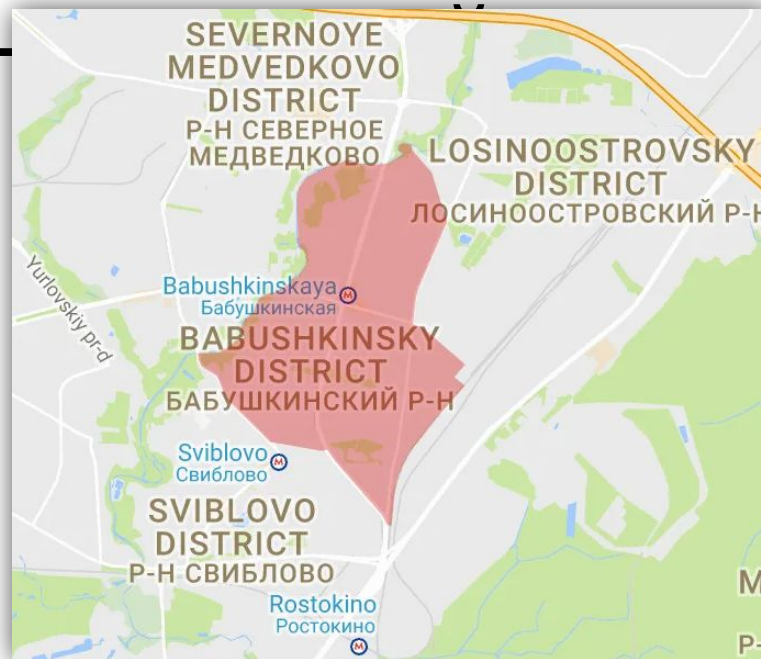
Москва, 2022

Ежедневный рацион жителей Бабушкинского района



Цель исследования

- ✓ выявить нарушения факторов питания у людей с гипертонической болезнью среди жителей Бабушкин



Задачи исследования

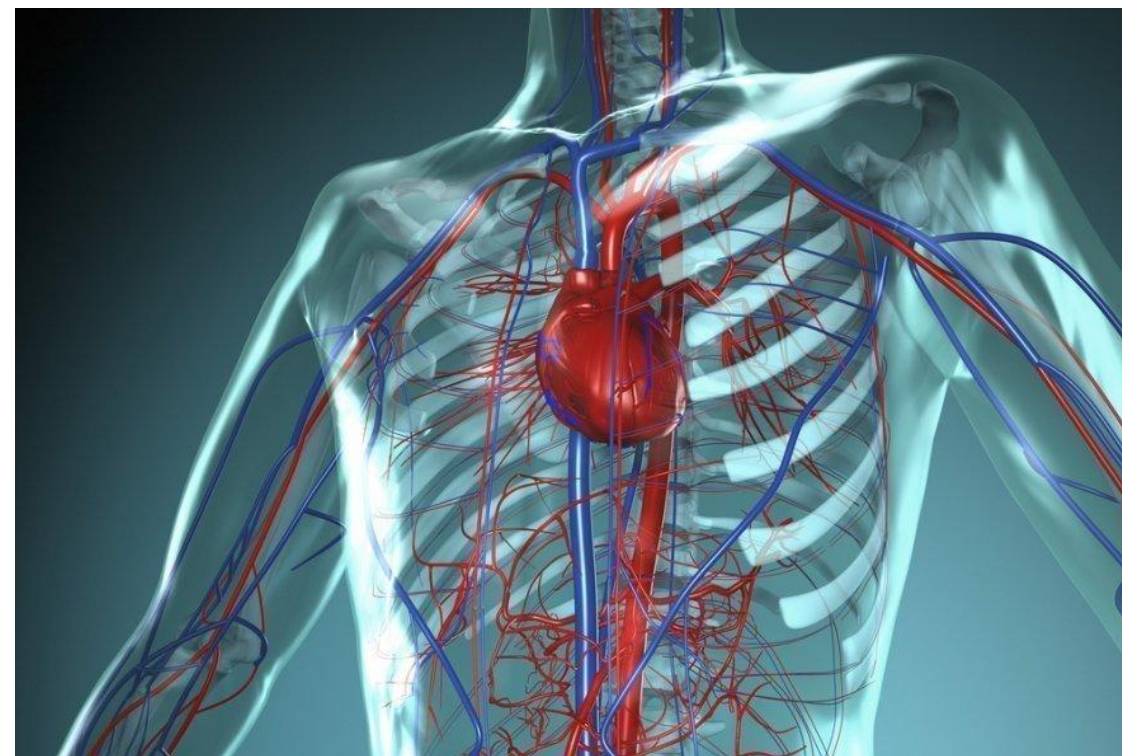
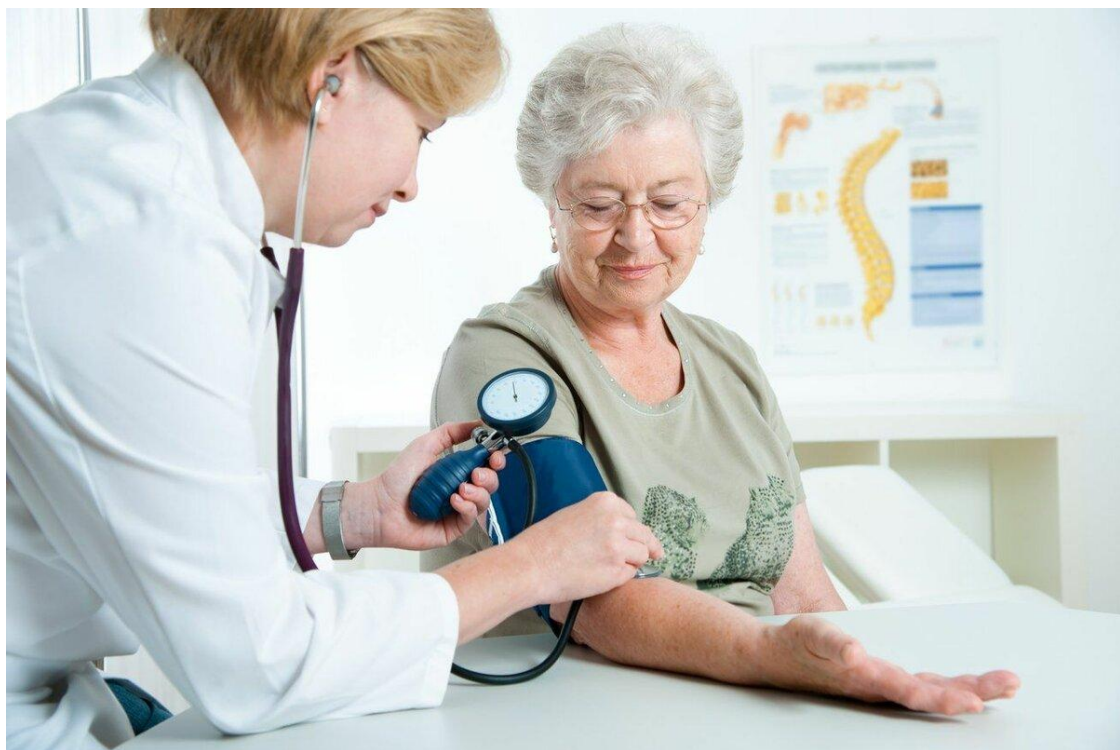
- ✓ Провести первое анкетирование среди жителей Бабушкинского района старше 45 лет
- ✓ Проанализировать результаты исследования
- ✓ Среди респондентов распространить памятки с Пирамидой питания
- ✓ Провести повторный опрос с теми же респондентами
- ✓ Зафиксировать повторные выводы. Подвести общие итоги

Ведущий метод исследования -

анкетирование

Влияние факторов питания на артериальную гипертензию

- Неправильное питание оказывает влияние на холестериновый обмен, способствует раннему развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы



Пирамида здорового питания



Анкетирование жителей Бабушкинского района

Беспокоят ли Вас проблемы с сердцем?

Регулярно ли вы измеряете артериальное давление

Имеется ли у вас лишний вес

Употребляете ли вы жирную пищу

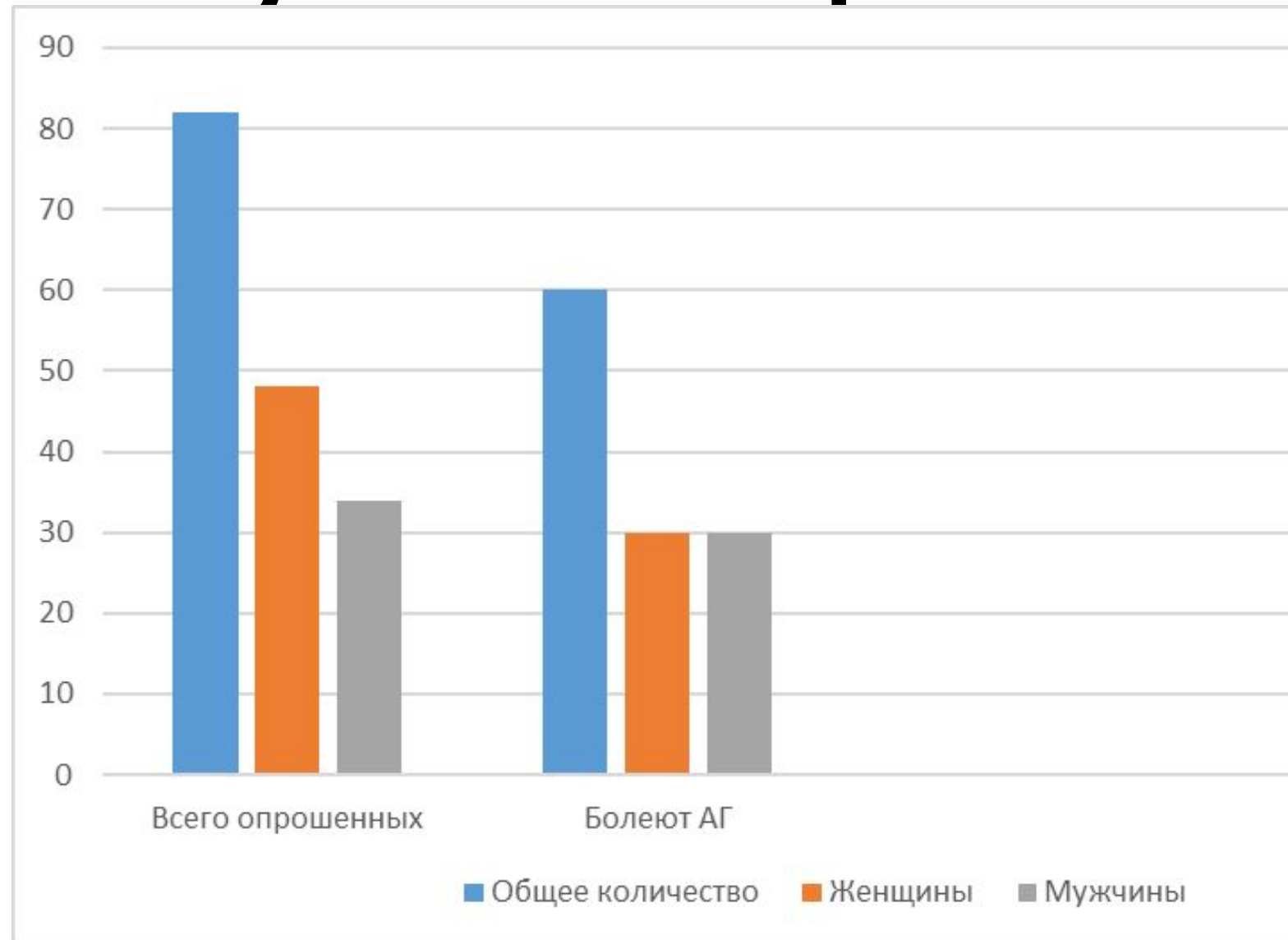
Много ли употребляете соли

Курите ли вы

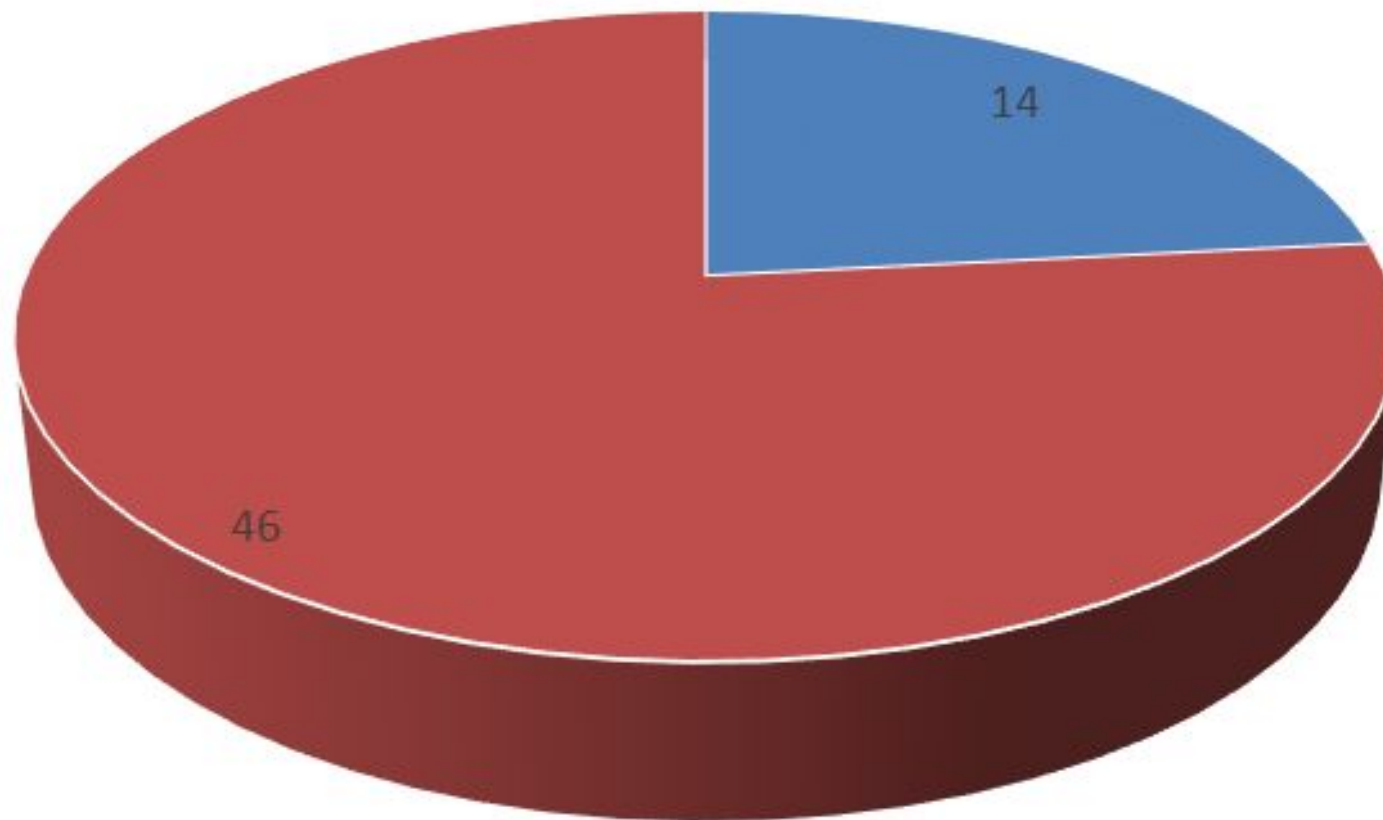
Употребляете ли в пищу овощи каждый день

Ходите ли вы пешком каждый день более 30 минут

Результаты опроса

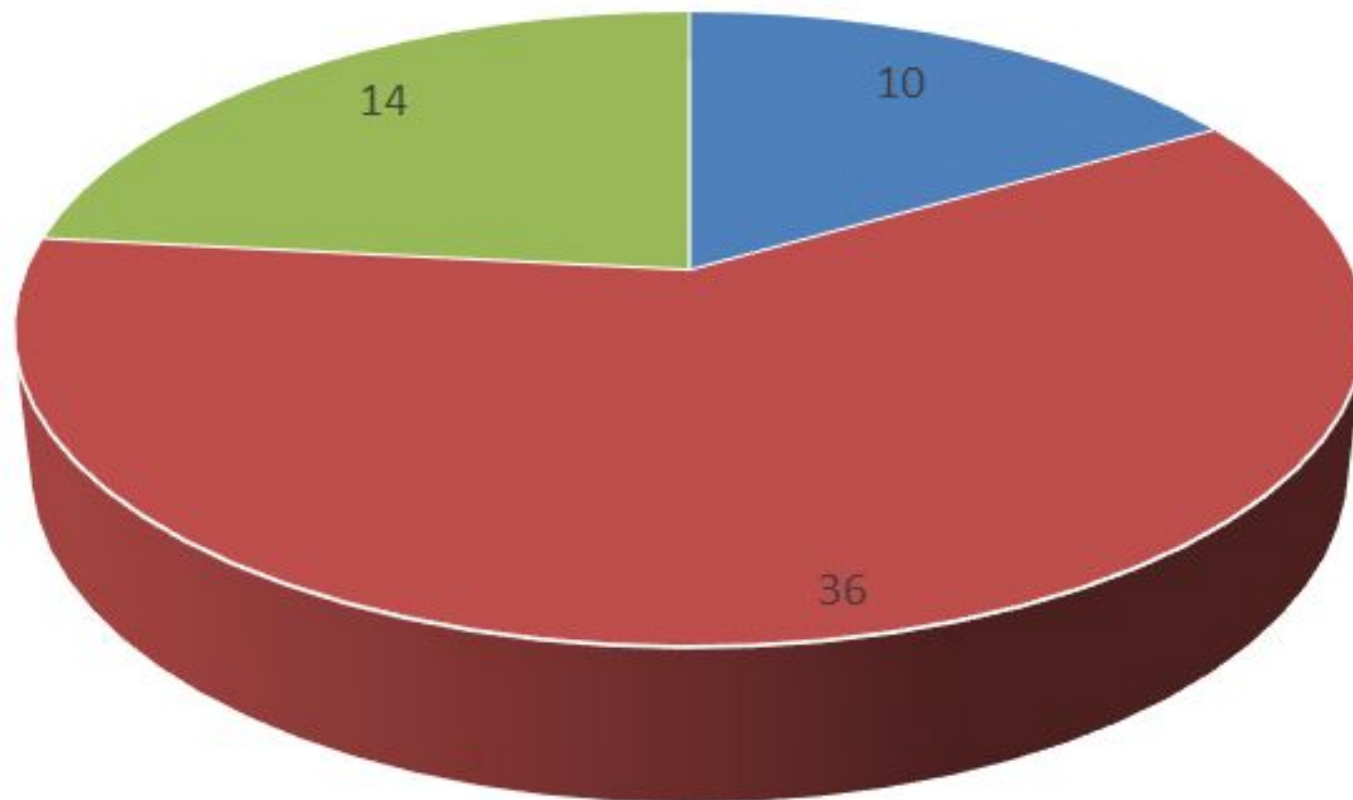


Соотношение возраста больных АГ



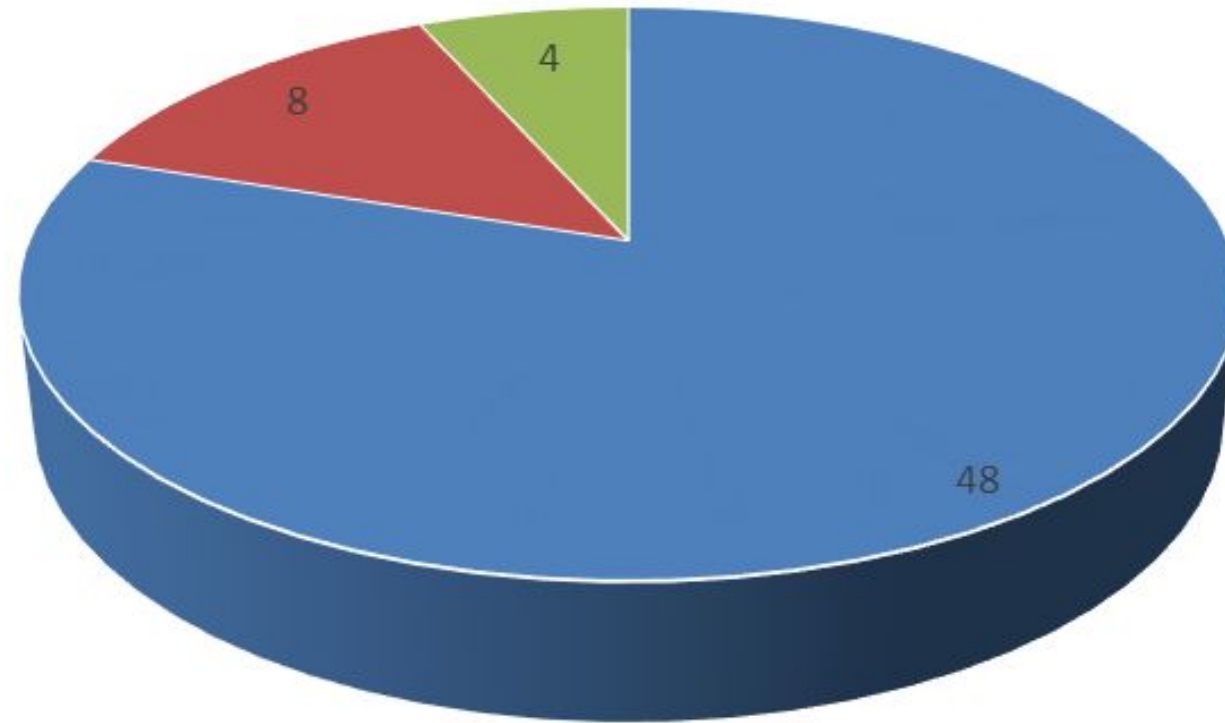
■ до 50 лет ■ после 50 лет

Наличие проблем с сердцем



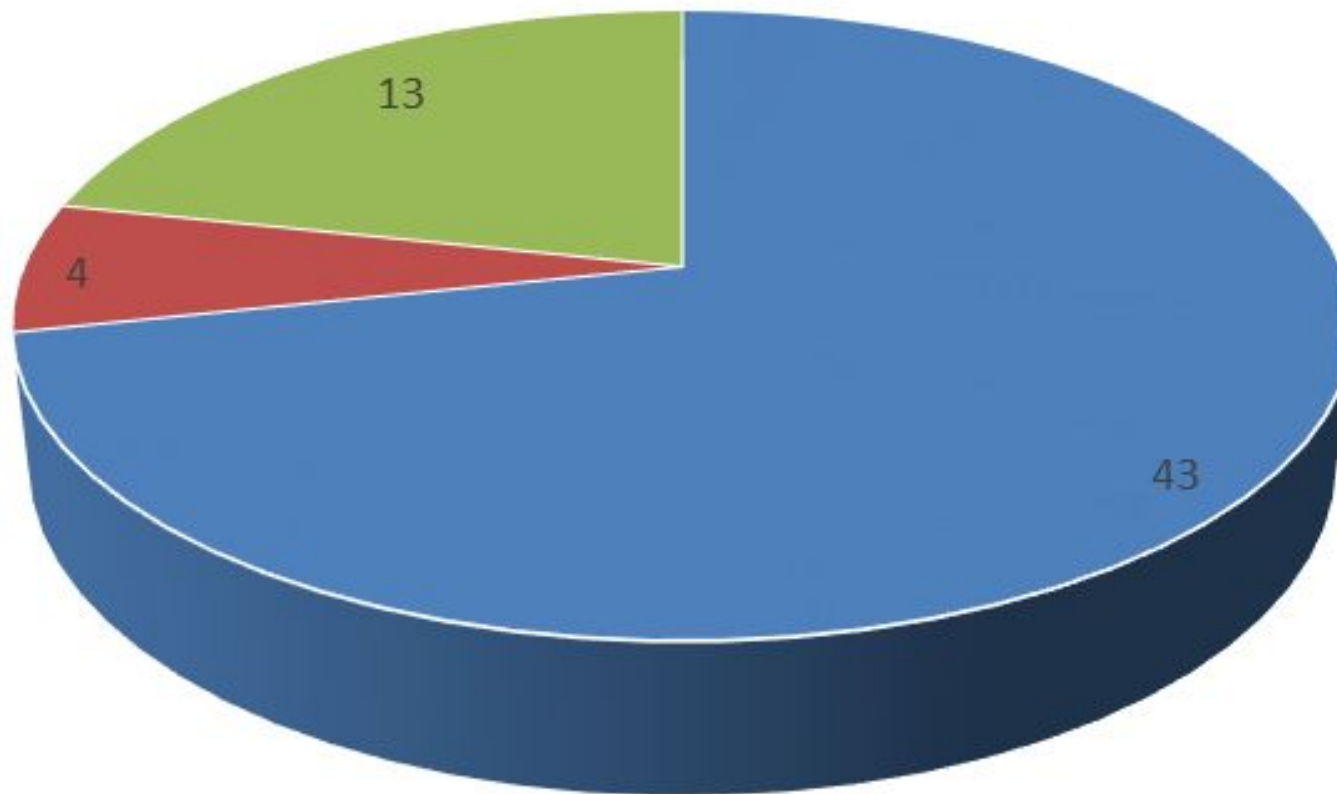
■ Нет ■ Да ■ Затрудняюсь ответить

Регулярность измерения артериального давления



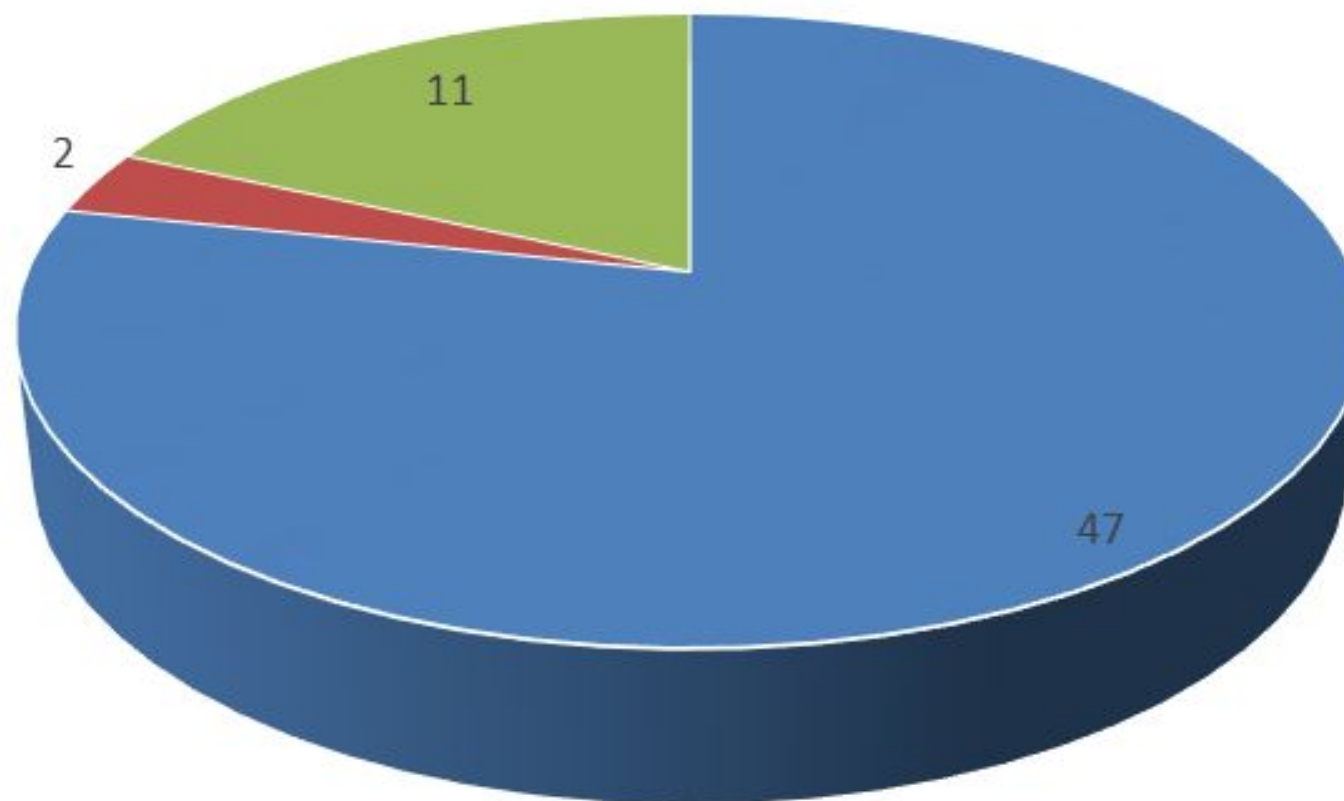
■ Да ■ Нет ■ Не измеряю

Наличие избыточного веса



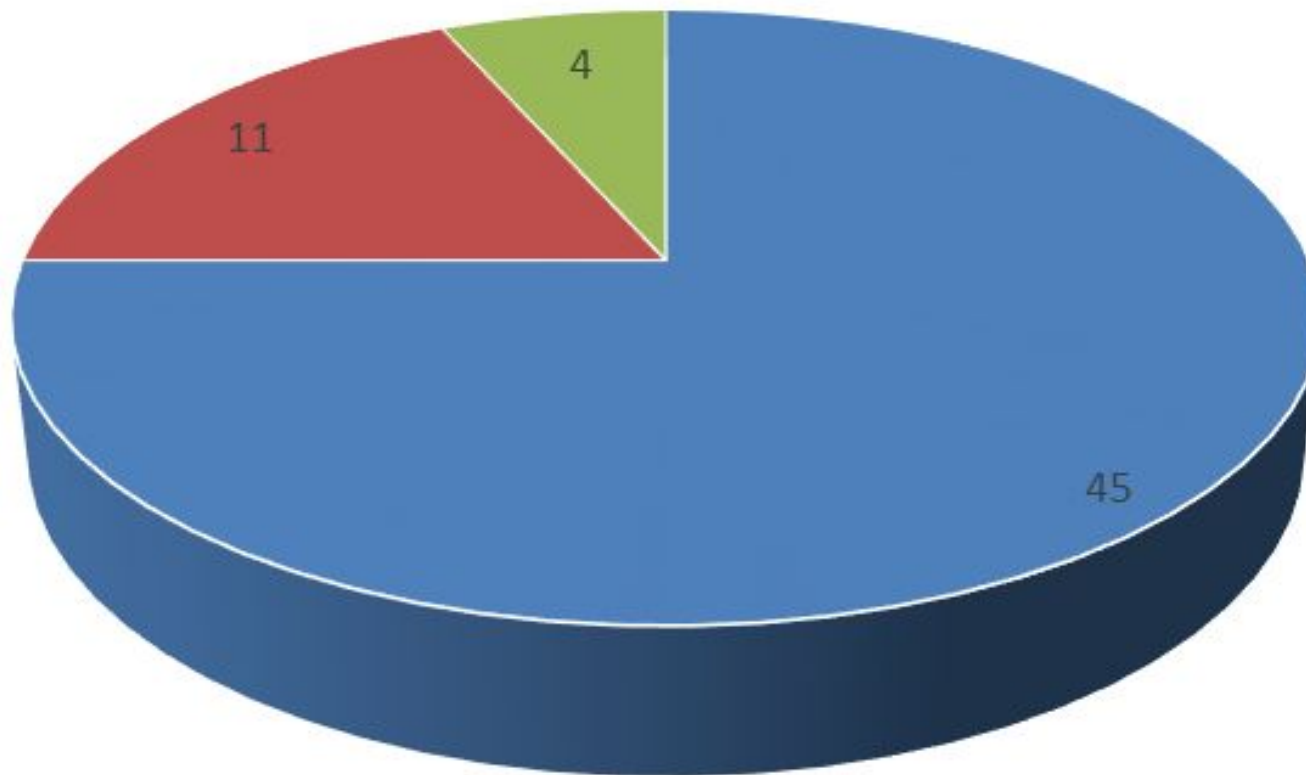
■ Да ■ Нет ■ Затрудняюсь ответить

Употребление жирной пищи



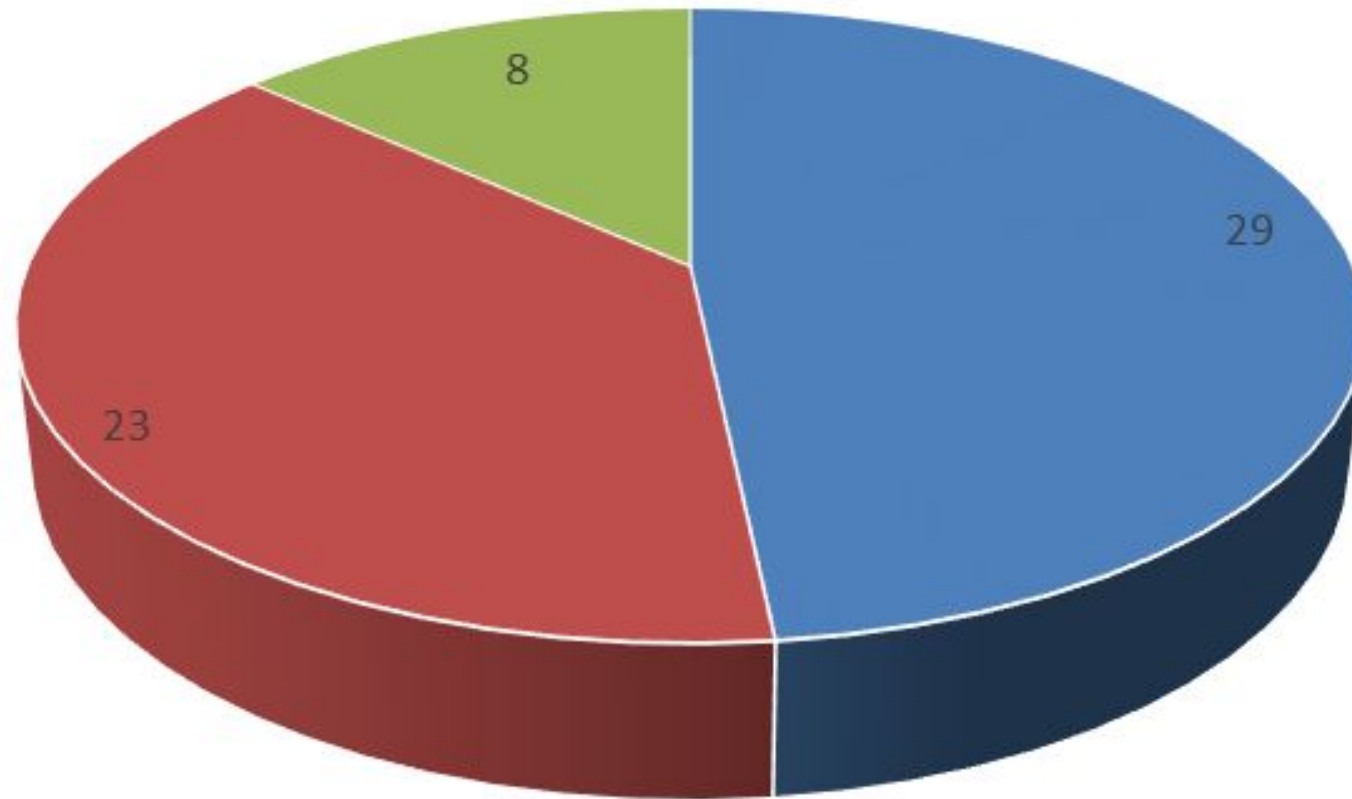
■ Да ■ Нет ■ затрудняюсь ответить

Употребление соли



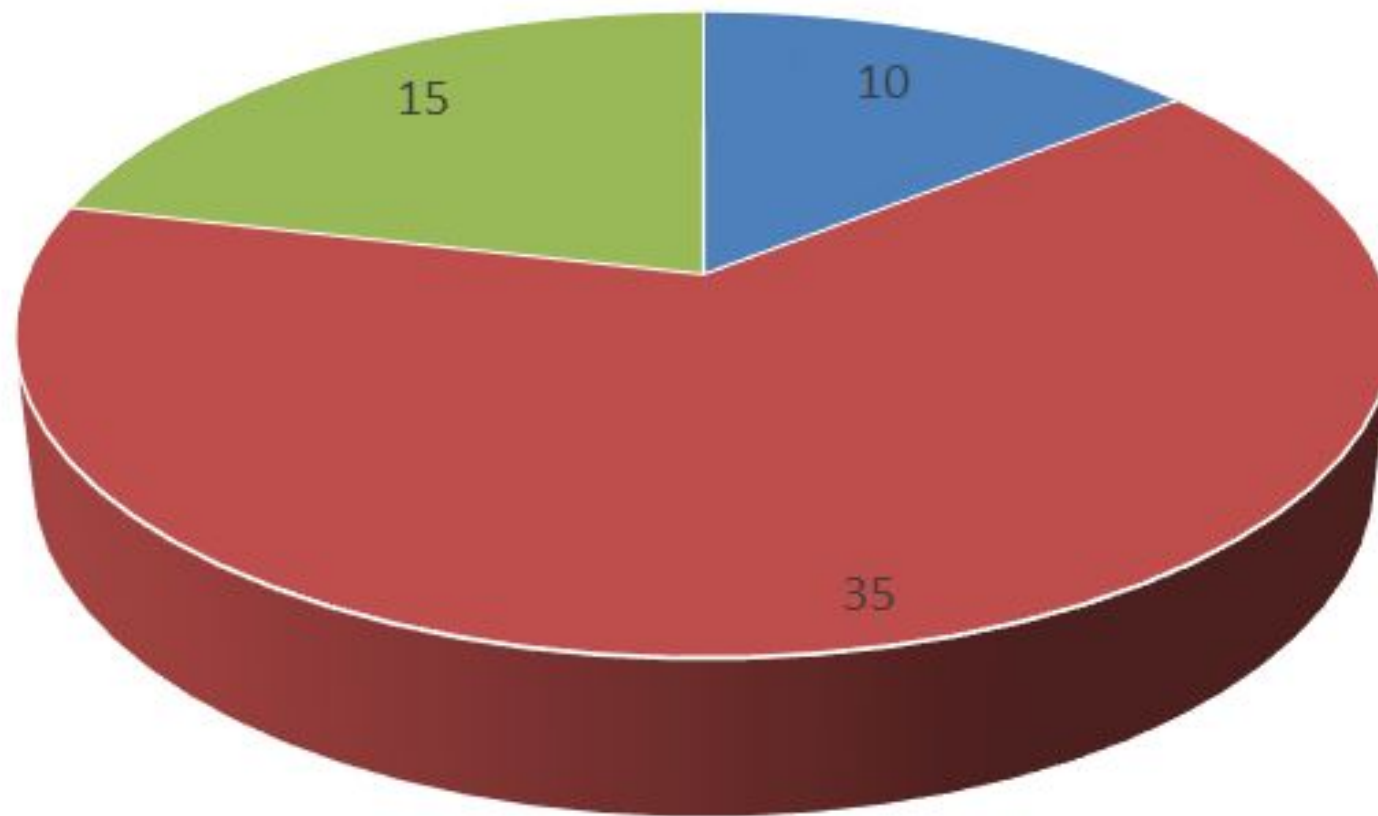
■ да ■ нет ■ Затрудняюсь ответить

Курение (никотиновая зависимость)



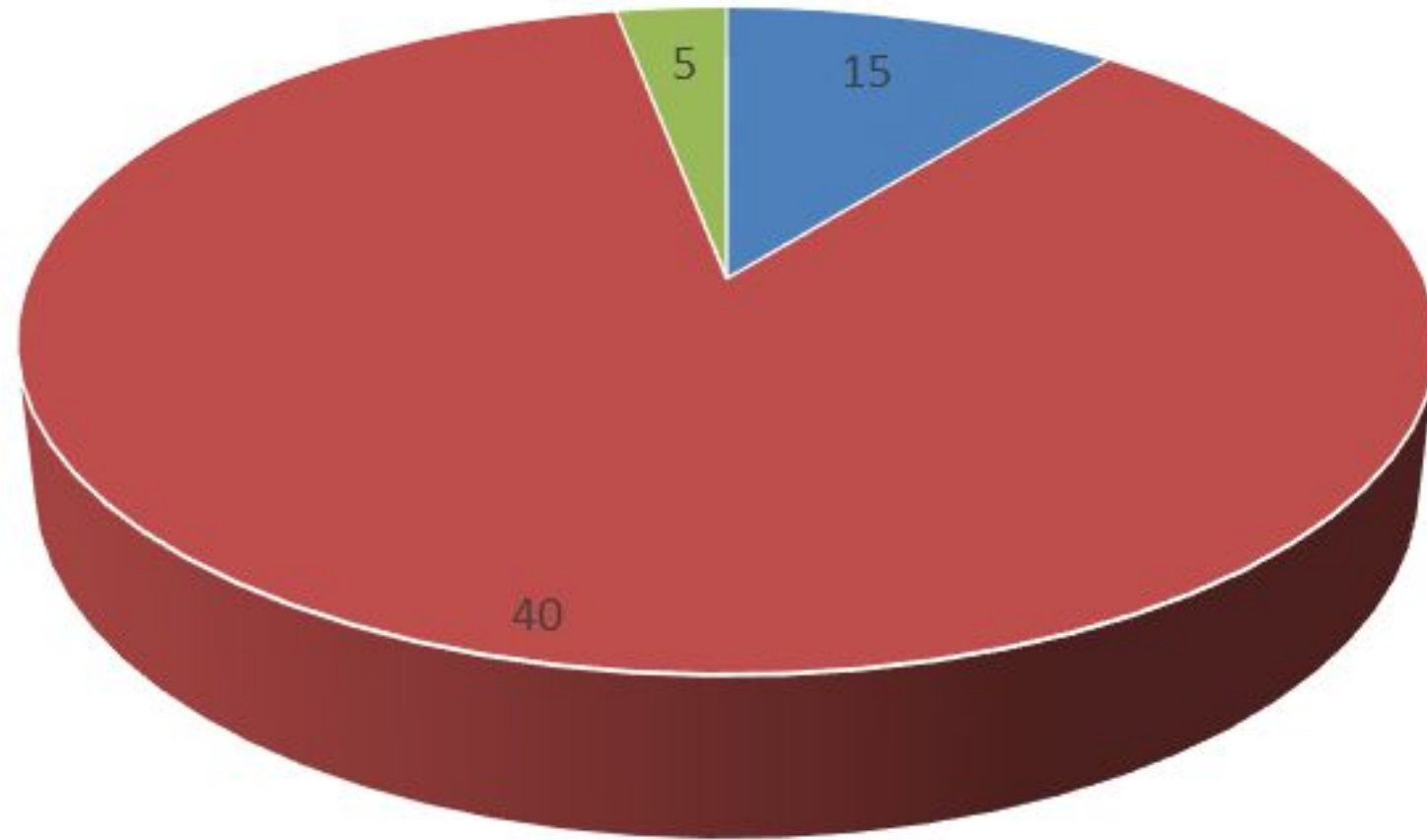
■ Не курят ■ Курят ■ Курил, но бросил

Употребление овощей



■ да ■ нет ■ редко

Двигательная активность больных с ДГ



■ да ■ нет ■ редко

ВЫВОДЫ

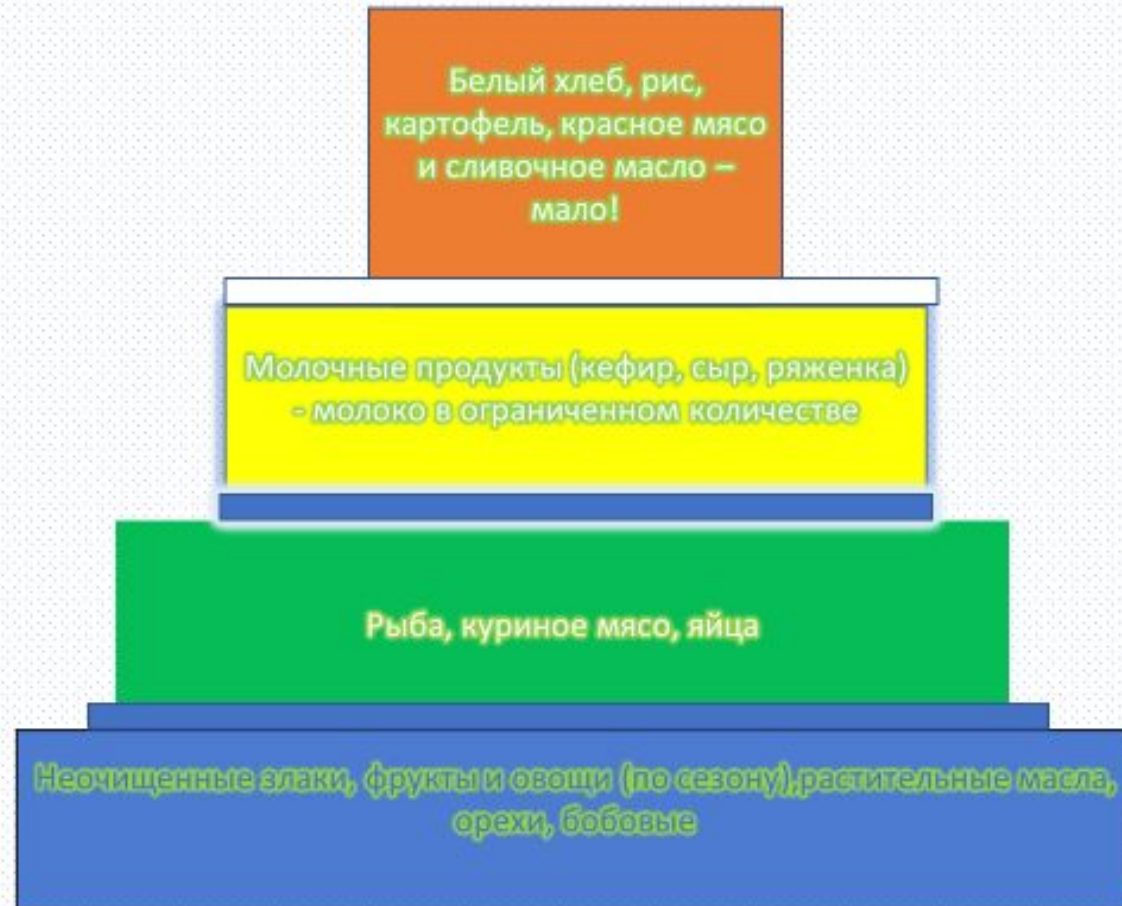
1. Опрошено - 82 человека, проживающих в Бабушкинском районе. Среди опрошенных АГ была выявлена у 60 человек (73,2%). Результаты показали, что:

- беспокоят проблемы с сердцем - 60%,
- регулярно измеряют артериальное давление - 80%,
- имеют лишний вес - 71,7%,
- основной рацион составляет жирная пища у 78,3%,
- потребляют большое количество соли 75%,
- употребляют в пищу мало овощей – 58,3%,
- ведут пассивный образ жизни - 66,7%.

2. В результате несбалансированного питания и низкой двигательной активности люди старше 45 лет подвержены АГ.

Нами предложена памятка с Пирамидой питания для повышения уровня знаний и мотивации правильного, сбалансированного питания.

Памятка «Пищевая пирамида от Полины»



Правила питания

- ✓ Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб)
- ✓ Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности
- ✓ Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники жирных кислот омега-6 и омега-3

- ✓ Ограничить поваренную соль (до 5 г в день)
- ✓ Вводить в рацион источники витаминов (сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, крупы, рыбу)
- ✓ Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- ✓ Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару)

Кластер Здоровья от Полины



Я выбираю долголетие! А ты? Собери свою картинку Здоровья!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

