**«Утверждаю»**

**Директор НЦПФЗОЖ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баттакова Ж.Е.**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа**

**«Контролируя свое артериальное давление, Вы управляете своей жизнью!», приуроченная к Всемирному Дню борьбы**

**с артериальной гипертонией (12 мая)**

**Целевая группа** – население РК, в т. ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет и их родители

- дети и подростки от 11 до 14лет и их родители

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели и задачи**

**Основной целью** Национальной программы «**Контролируя свое артериальное давление, Вы управляете своей жизнью!»** является:

-повышение информированности всех целевых групп населения, с акцентом на родителей детей и подростков, в отношении причин развития и последствий высокого артериального давления (АД);

-привлечение внимания к контролю артериального давления, мерам профилактики;

-обучение навыкам самоконтроля, самоменеджмента артериальной гипертонии.

Артериальная гипертония является глобальной проблемой общественного здравоохранения, она обусловливает бремя болезней сердца, инсультов и почечной недостаточности, а также способствует преждевременной смертности и инвалидизации. Раннее обнаружение, адекватное лечение и надлежащий контроль гипертонии обеспечивают улучшение состояния здоровья и экономически выгодны, так как лечение осложнений гипертонии сопряжено с осуществлением дорогостоящих вмешательств. Предотвратить гипертонию может контроль поведенческих факторов риска, в их числе: потребление пищи, содержащей много соли и жиров, отсутствие в рационе достаточного количества фруктов и овощей; табакокурение; опасное злоупотребление алкоголем; недостаточность физической активности; недостаточный контроль стрессовых состояний, которые в свою очередь, являются важными поведенческими факторами риска развития серьезных неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хронические респираторные болезни и онкологические заболевания. Стабильное повышение артериального давления (АД) впервые может быть выявлено в любом возрасте. Артериальная гипертензия не только возрастное заболевание, и часто диагностируются у детей и подростков. Высокое давление у ребенка провоцирует малоподвижный образ жизни, увлечение фастфудом.При своевременно начатой комплексной терапии, которая включает диету, адекватные физические нагрузки, постоянный контроль показателей давления, можно значительно замедлить развитие заболевания.

В период проведения информационно-коммуникационной кампании, большое внимание должно уделяться работе с родителями о пользе и важном значении профилактических мероприятий. В достижении результатов превентивных профилактических мероприятий по артериальной гипертонии важна роль активного, информированного, ответственного за своё здоровье человека на всех этапах развития, что является стратегической задачей любого государства.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность управлений здравоохранения областей и гг Астана, Алматы, организаций оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, ДООЗ и Центров формирования здорового образа жизни областей и гг Астана, Алматы, на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту**

Артериальная гипертензия у детей и подростков является одной из наиболее актуальных проблем медицинской практики. Актуальность этой проблемы обусловлена возможностями массовой профилактики заболевания в детской популяции, так как необходимо воспитать с самого раннего возраста, правильное, разумное отношение к своему здоровью, прививать навыки к регулярному активному образу жизни, чем искоренить вредные привычки или изменить стиль жизни у взрослого человека.

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет и их родители**

а) **Занятие для детей от 3 до 6 лет «Советы Карлсону о правильном питании».**

**Цель:** сформировать у детей представления о полезных продуктах питания; обогатить речь детей названиями полезных продуктов; скорректировать знания детей о правилах здорового питания, с целью профилактики развития артериальной гипертонии; [привить навыки гигиены и культуры питания](https://vscolu.ru/articles/o-formirovanii-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-osnov-zdorovogo-pitaniya.html).

**Материал:** костюм Карлсона; плакаты для зарисовки символов, правил питания; муляжи или натуральные продукты питания, фрукты и овощи.

**Ход занятия**

Воспитатель обращает внимание детей на Карлсона, который сидит в углу комнаты и ест варенье и чипсы.

**Воспитатель (В)** Посмотрите, ребята, кто это? (Карлсон.) Почему ты от детей спря­тался?

**Карлсон.** Я ем варенье и чипсы, а их на всех детей не хватит. Вот я и спря­тался!

**В.** Ребята, как вы думаете, можно ли есть много варенья и соленые «вкусняшки» ? (Нет.) Почему? (Портятся зубы, пропадает аппетит, можно растолстеть…)

Карлсон, ты отстал от жизни! Ведь теперь все — и взрос­лые, и дети — знают, что есть полезные и вредные для здоровья продукты. А ты ешь варенье, сладости и соленые продукты! Сегодня мы пого­ворим об этом.

Ребята, давайте поговорим о том, как много существует вкусных и полезных продуктов .

**Карлсон.** Вот это да! А я и не знал, что существует столько много разных продуктов! Я хочу все попробовать! (Собирает имеющиеся продукты в охапку.)

**В.** Нет, Карлсон, всё сразу нельзя пробовать!

**Карлсон.** Почему нельзя? Я люблю всё вкусное!

**В.** Ребята, давайте объясним нашему гостю, как правиль­но питаться и поможем составить советы по правильному питанию!

**Карлсон.** А я буду записывать в свой блокнот все важные правила питания!

**В.** **Первое правило: «Питаться надо умеренно и не переедать». Что это значит?**

**Дети.** Переедать — это значит много есть. Тогда желудок не успеет переработать съеденную пищу, будет болеть.

**В.Второе правило: «Еда должна быть разнообразной».**

**Карлсон.** Что это за непонятные слова?!

**В.** Ребята, объясните Карлсону, почему надо есть не только сладости, а ещё и хлеб, овощи, фрукты, молоко, мясо и другие продукты. (Нашему организму нужно много разных питательных веществ, ко­торые не могут быть вместе в одном продукте, а находятся в раз­ных продуктах питания.)

**Карлсон.** Подскажите, что надо есть, чтобы быть сильным?

Воспитатель предлагает детям выбрать продукты из набора предметных картинок. (Молоко, мясо, орехи.)

**Карлсон.** А от орехов у меня все зубы поломаются!

**В.** Тебе дети расскажут, что надо есть, чтобы кости были крепкими!

Дети выбирают картинки: творог, рыба, яйца, сыр, молоко и т.д.

**Карлсон.** Я хочу быть большим! Что мне съесть, чтобы вырасти?

Дети выбирают картинки: овощи, фрукты, ягоды, морепродукты.

**Карлсон.** А где же торт, конфеты, пирожные, печенье и мороженое?

**В.** Посмотри, как ты растолстел на этих пирожных, конфетах и варенье!

**Карлсон.** Я в меру упитанный малчик!

**В.** Сладости можно есть, но немного и только после еды!

Нельзя кушать много соленых «вкусняшек», если вы будете кушать много соленой еды, то у вас повысится давление, как у ваших бабушек и дедушек. **Карлсон.** А сколько соли можно съедать за один день.

**В. В день нужно съедать, столько продуктов,чтобы соли в них набралось** не больше одной не полной чайной ложки в день, много соли содержится в чипсах, сухариках – кириешках, колбасе, сосисках, консервах, соленых орешках и других продуктах.

Давайте поиграем в игру «Правильно — неправильно»!

Детям предлагаются сюжетные картинки из серии «Оцени поступок». Например, один мальчик натолкал много конфет за обе щёки, а другой маль­чик взял только одну конфету.

**В.** Следующее правило: «Есть надо медленно, не спешить проглаты­вать, каждый кусочек надо жевать до 30 раз!». Многие люди глотают пищу быстро, не пережевывают. Чем это грозит?

**Дети.** Пища не успевает перевариваться, желудок переполняется, болит.

**Карлсон.** Я не умею долго жевать!

**В.** Мы все сейчас потренируемся на кусочках моркови! (Каждый малыш получает кусочек моркови и тщательно пережевывает).

**В.** Последнее правило — есть надо в определённое время.

**Карлсон.** Я не люблю соблюдать распорядок! Хочу, кушать, когда увижу что-то вкусное!

**В.** Ребята расскажут тебе, когда они принимают пищу!

**Карлсон.** Спасибо, ребята, теперь я знаю, как правильно питаться! По этим правилам я смогу рассказать всё своему другу Малышу!

**В.** Фрукты, это самый лучший выбор для вас, чем фруктовые напитки, в которых очень-очень много сахара, не пейте сладкие, газированные напитки каждый день, замените их просто водой и вы вырастите здоровыми сильными, ваши зубы и ваш животик будут здоровыми. Мы из этих правил составим книжку-памятку! И будем всегда вспоминать об этих правилах правильного питания, чтобы быть здоровыми!

б**) Организация и проведение родительских собраний в ДДУ на следующие темы: «Особенности профилактики артериальной гипертонии у детей», «Пропаганда физической активности», «Правильное питание».**

Для проведения родительских мероприятий привлекаются медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

**Информационный блок для родителей.**

Родители должны помочь детям в развитии позитивных привычек в образе жизни. Детям необходимо 60 минут ежедневной физической активности. Рекомендуются семейные мероприятия: езда на велосипеде, баскетбол или футбол, игры с мячом, пешие прогулки. Желательны семейные приемы пищи, в домашней обстановке для формирования здоровых привычек. Рекомендуется не пропускать завтрак (каша, яйца, сыр, молочные блюда, орехи, сушеные фрукты с молоком).

Необходимо кушать, как минимум 1½ чашки фруктов и 2 чашки овощей в день. Все виды фруктов и овощей способствуют хорошему здоровью.

Нужно ограничить газированные и негазированные напитки, фруктовые напитки. Откажитесь от сладких напитков и попробуйте самостоятельно приготовленные компоты, соки. Основная часть соли поступает в обработанных пищевых продуктах, например, в готовых блюдах, колбасах, ветчине и салями, сыре и соленых закусочных продуктах или в пищевых продуктах, потребляемых в больших количествах, например в хлебе. Соль добавляют в пищу при приготовлении, например, в бульон, бульонные кубики или соль, соевый соус стоит на столе.

Для детей и подростков количество потребления соли не должно превышать 5 г в день, примерно чайная ложка соли в день.

Необходимо запретить просмотры телевизора, гаджетов во время еды и помочь детям сосредоточиться на еде за столом.

Педиатры не рекомендуют устанавливать телевизор в детских комнатах для уменьшения времени, проводимом перед экраном и повышения продолжительности здорового сна. Дети, у которых достаточный сон, более склонны поддерживать здоровый вес и лучше учатся в школе.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**а) Проведение занятия с использованием интерактивной методики, познавательных игр под девизом «Здоровое питание!» с участием педагогов, воспитателей, родителей и школьников.**

**Цель:**

-познакомить с основными ингредиентами пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), визуализировать идею здорового питания для семьи, воспитать культуру пищевого поведения, повысить грамотность детей и родителей в вопросах правильного питания для укрепления здоровья, с целью профилактики артериальной гипертонии.

Интерактивная методика. Дети рисуют продукты питания, фрукты и овощи. На большом листе бумаги или на флип-чарте определены две графы «Да» и «Нет, иногда».

Под колонкой «Да» нужно нарисовать продукты полезные для здоровья, а в колонке «иногда» - продукты не полезные (с большим содержанием сахара, соли, жиров, сладкие напитки, сладости, фаст-фуд), потребление которых надо ограничить. Преподаватель обсуждает выбор детей, вместе с группой изучает перечисленные продукты из колонки «иногда» и проводит краткий анализ выбора продуктов - какие продукты/пищу и почему отнесены к данной категории.

В дальнейшем рисунки вывешиваются в школе, также в соответствующих разделах сайтов школ, в электронном дневнике «Кунделик».

**б) Организация родительских собраний на тему: «Особенности профилактики артериальной гипертонии у детей».**

Для проведения родительских мероприятий привлекаются педагоги, медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты ДООЗ, службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

**Информационный блок для родителей**

Артериальная гипертензия – это симптом, отражающий стойкое повышение артериального давления в артериях с неустановленной причиной. У детей и подростков повышение артериального давления носит, в большинстве случаев, нестойкий обратимый характер, в основе которого лежит нарушение или дисбаланс нейровегетативной саморегуляции. Существенное значение в развитие АГ имеет наследственная предрасположенность к заболеванию, стрессовые ситуации в семье и школе.

Очень важно обучение с детства культуре питания. Правильное питание может либо устранить, либо предупредить развитие гиперхолестеринемии, ожирения, артериальной гипертензии. В суточный рацион должны входить преимущественно растительные жиры, богатые ненасыщенными жирными кислотами и особенно полиненасыщенными жирными кислотами. Весьма актуально распределять потребление пищи в суточном режиме на 4 - 5 раз.

Необходимо оптимизировать употребление поваренной соли. Пищевые привычки в семье должны быть направлены на некоторое "недосаливание" пищи. В соответствии с рекомендациями экспертов ВОЗ, лимит потребления поваренной соли  должен быть приближен к 5 граммам в сутки. Снижение физической активности (по разным причинам) накладывает строго пропорциональное ограничение на: потребление кондитерских изделий: шоколад и шоколадные конфеты, мед, варенье; потребление некоторых продуктов с высоким содержанием экстрактивных веществ (бульоны, холодец, зельц); тонизирующие напитки; натуральный кофе, какао, крепко заваренный чай; продукты с высоким содержанием консервантов и солей (консервы, копченые колбасы и сыры, деликатесы из рыбы, икра и маринованные овощи).

Адекватная и тренируемая физическая активность  - важный аспект профилактики артериальной гипертензии, гиподинамия занимает первое место среди других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. С раннего детства следует на личном примере родителей, приучать детей к физическим нагрузкам, тогда это станет привычкой, а затем и физиологической потребностью. Физическая активность – наиболее эффективное средство борьбы с избыточной массой тела, артериальной гипертензией. Необходима утренняя гимнастика, ходьба пешком, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах.

С учетом рекомендации ВОЗ, укрепление здоровья населения путем повышения физической активности, для детей и молодых людей этой возрастной группы предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется детям и молодым людям в возрасте 5 – 17 лет заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.

Следует ограничить просмотр телепередач до 30 - 40 мин в день и занятий на компьютере до 1,5 часов в день при соблюдении принципа постепенного наращивания зрительной нагрузки.

Большое значение в жизни ребенка период играет правильно организованный режим дня дома и в школе. Важно выполнять правила школьной гигиены. К ним относятся: соблюдение широкой аэрации, правильное расписание уроков в течение рабочего дня, рабочей недели, соответствующее возрастным нормам оборудование, достаточное естественное или искусственное освещение, хорошо налаженная вентиляция, введение физкультурных разминок.

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет**

**а)Организация интерактивного занятия на следующие темы: «Предупреди артериальную гипертонию – живи правильно!»; «Пропаганда физической активности», «Профилактика табакокурения»; «Профилактика потребления алкоголя».**

**Форма проведения**: пресс-конференция (столы расставлены полукругом, на них таблички: врачи поликлиники, гастроэнтеролог, диетолог, врач ЛФК, журналисты, пациенты, руководитель пресс-конференции).  
**Сценарий.Руководитель пресс-конференции (преподаватель):**  
Мы приветствуем всех собравшихся в этой аудитории и приглашаем принять участие в нашей пресс-конференции на тему: **«Предупреди артериальную гипертонию - живи правильно!».**  
Здоровый образ жизни… Так что это такое? Что это за категория – здоровье? Какую роль играет в сохранении здоровья питание, физическая активность?  
Какое значение для сохранения здоровья имеет предупреждение повышения артериального давления? Вот важные вопросы, которые волнуют всех.  
Мы пригласили сюда врачей различных специальностей, журналистов, у нас можно получить советы по многим интересующим вас вопросам.  
Итак, о том, что важно для здоровья, мы и будем вести с вами разговор.   
**Журналист:**  
Охрана здоровья человека особенно важна в настоящее время. Как сохранить и укрепить здоровье? Как же совместить курение и здоровый образ жизни? Возможно ли это?  
**Врачи:**  
Это не совместимо. После выкуривания сигареты, под влиянием никотина возникает сужение сосудов, а вслед за спазмом повышается АД. От табачного дыма эмаль зуба желтеет, образуется зубной камень, и у курильщиков зубы становятся темного цвета.

**Журналист: Влияет ли соль, находящаяся в еде на повышение артериального давления?**

**Врачи:** Соль поваренная - это пищевая добавка, основным компонентом которой является хлорид натрия. Большинство людей употребляют много натрия в виде соли. Дети особенно быстро привыкают к вкусу соли, это может вызвать повышенную потребность в продуктах с высоким ее содержанием и вызывает привычку, которая сохранится на всю жизнь. Подростки любят фаст-фуд, кериешки, чипсы и другую соленую пищу.

**Журналист:**

**Как определить количество соли в готовых продуктах питания?** На этикетках указано содержание соли в продукте или на 100 грамм данного продукта. Но не все этикетки расскажут о количестве соли в продукте. На некоторых указано количество натрия. В этом случае можно определить количество соли, умножив содержание натрия на 2,5.

Много соли содержится в таких продуктах как бульонные кубики, сухарики, соусы, чипсы, готовые супы, копченые колбасы, консервы и другие продукты.

**Журналист: Как влияет лишний вес на давление в сосудах?**

**Врач-гастроэнтеролог:**  
Лишний вес и давление — вещи несовместимые. Лишний вес у человека возникает чаще всего из-за употребления в пищу жирной пищи и фастфуда, а эти продукты вызывают повышение артериального давления, нарушения режима питания.

**Журналист:**  
**У всех на слуху выражение “правильное питание”. Нельзя ли более конкретно определить, что это такое?  
Диетолог:** Правильное питание – это условия, при которых обеспечивается высокая работоспособность, жизненная активность и нормальное самочувствие человека.

Основные принципы рационального питания:   
Пища должна быть разнообразной, но не высококалорийной, и предпочтение стоит отдавать прежде всего продуктам растительного происхождения.

Хлеб, крупу и макаронные изделия, рис, следует употреблять ежедневно.

Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 400 граммов).

Масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 18,5-25. Рассчитывается по формуле Кетле: ИМТ=M(кг):H2(м), где М – масса, Н – рост.)

Следует поддерживать умеренный уровень физической активности.

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса.

Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта, сладких газированных напитков.

Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (5 граммов) в день.

Алкоголь — неполезный для здоровья человека продукт. Поэтому алкоголь рекомендуется не употреблять вообще.

Готовить пищу безопасным способом - запекать, проваривать и готовить на пару,а не жарить.  
**Журналист:** Наших читателей волнует проблема низкой физической активности, влияет ли это на повышение давления в сосудах?

Врач ЛФК: Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний, с учетом рекомендаций ВОЗ, детям и молодым людям в возрасте 5 – 17 лет необходимо заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.

**Руководитель пресс-конференции:**  
Мы выслушали мнения самых различных специалистов.  
Какой можем подвести итог? Только согласованная работа всех заинтересованных лиц, вместе с воспитанием культуры современного человека сделает его здоровым.   
Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из неё. Спасибо всем! Работа всех участников оценена на “отлично”!

**б) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, разминок под девизом «Если хочешь быть здоровым – будь физически активным», или «Я чемпион», «Будь здоров!», «Мы спортивная семья!» направленных на профилактику артериальной гипертонии.**

Ожидаемые результаты: Привить интерес к физической культуре, развитие совместного семейного досуга с детьми, создание благоприятного психологического климата в семье. Физические упражнения и игры, подбираются с учетом состояния здоровья детей и их физических возможностей. Комплекс спортивных мероприятий определяется произвольно по соглашению ответственных специалистов в виде «Веселых стартов», соревнований «Спортивная семья» и т.п. с вовлечением детей, родителей, общественности.

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) проведение конкурса эссе на тему – «Артериальная гипертония – все под контролем!»,** участники представляют на конкурс эссе по вопросам профилактики артериальной гипертонии, факторов риска развития АГ, популяризации правильного питание, физической активности.

В финале мероприятия проводится подведение итогов конкурса, на котором будет определен победитель, вручается сертификат, диплом.

На личных страницах, страницах школы в Интернете, в сообщениях, в «Кунделик», в соц.сетях будет размещена информация с хештегом#артериальнаягипертониявсеподконтролем.

**б) проведение родительского собрания «Факты об артериальной гипертонии»** с участием медицинских специалистов, сотрудники учреждения образования, специалисты ДООЗ, службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

**Вспомогательное оборудование**: буклеты, модели и муляжи; видеоролики.

**Информационный блок для родителей**

Артериальная гипертензия является одним из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний и представляет собой важную медико-социальную проблему. Формирование этого заболевания начинается в детском и подростковом возрасте. У большинства подростков артериальная гипертензия может протекать бессимптомно длительное время, и подростки не всегда имеют жалобы, они не чувствуют повышения артериального давления, что затрудняет ее выявление, а значит своевременное лечение очень велико.

**Причины артериальной гипертонии у детей.**

Повышенное артериальное давление у подростков в сочетании с избыточной массой тела и ожирением являются самыми мощными факторами развития артериальной гипертензии во взрослой жизни.

Среди факторов, способствующих формированию гипертонии, в первую очередь необходимо назвать наследственную предрасположенность.

**Что заставляют заболевать детей и подростков?**

К развитию артериальной гипертонии приводит гиподинамия, движение для сердечно - сосудистой системы всегда было фактором, тренирующим защитные адаптивные механизмы.

Гиподинамия нарушает естественную систему контроля за деятельностью кровообращения и способствует развитию артериальной гипертензии. Причем с возрастом двигательная недогруженность имеет тенденцию к накоплению.

Следующим важным фактором, тесно связанным с гиподинамией, является ожирение. Вероятность того, что ожирение сохранится во взрослой жизни, зависит от возраста появления избыточной массы тела и наличия ожирения хотя бы у одного из родителей. При избытке массы тела в возрасте от 3 до 6 лет вероятность сохранения ожирения увеличивается до 50%. Около 80% подростков с ожирением останутся таковыми во взрослой жизни, если не предпринять необходимых мер.

Ожирение у детей непосредственно связано с нарушением липидного обмена, которое включает высокий уровень холестерина, триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и снижение уровня липопротеидов высокой плотности, а также с нарушением толерантности к углеводам.

Фактором, провоцирующим повышение давления, также является избыточное поступление натрия хлорида (пищевая соль) в организм человека.

Среди других факторов, которые влияют не только на развитие артериальной гипертензии, но и на общий уровень здоровья детского населения следует назвать курение и употребление алкоголя. Курение – проблема не только взрослой популяции. Среди подростков эта привычка имеет постоянную тенденцию к распространению. После каждой выкуренной сигареты происходит существенное повышение артериального давления. Употребление алкоголя в детском и подростковом возрасте является не только фактором риска развития артериальной гипертензии, но и оказывает мощное негативное влияние на психическое здоровье детей и подростков.

Наряду с вышеуказанными факторами необходимо отметить значение стресса в развитии артериальной гипертензии. Неоднократно высказывалось предположение о том, что психологический стресс или стресс, обусловленный воздействием окружающей среды, может играть роль в этиологии гипертонии. Острые стрессовые раздражители приводят к подъему артериального давления, однако, мало убедительных данных о том, что хронический стресс может вызвать развитие артериальной гипертензии.

**Как правильно измерять давление у детей?**

Измерение артериального давления должно проводиться в тихой, спокойной и удобной обстановке при комфортной температуре, не раньше, чем через 1 час после приема пищи, употребления кофе, прекращения физических нагрузок, пребывания на холоде. Ребенок должен сидеть на стуле рядом со столом, опираясь на спинку стула, не менять положение и не разговаривать на протяжении всей процедуры. Плечо ребенка должно быть освобождено от одежды, рука должна удобно лежать на столе ладонью кверху. Перед измерением необходимо отдохнуть в течение 3-5 минут. Правильно подобрав манжету, соответствующую окружности плеча ребенка, длина резиновой камеры при этом должна покрывать от 80% до 100% окружности плеча, необходимо правильно ее наложить, чтобы середина манжеты, находилась на уровне сердца.

Величина артериального давления у ребенка тесно связана с возрастом, полом, весом, ростом и толщиной подкожно-жирового слоя.

**Какие меры профилактики АГ рекомендуются?**

Профилактические меры при наличии повышенного артериального давления должны быть направлены на коррекцию факторов риска у данного ребенка.

Во-первых, организация рационального режима дня с чередованием умственных и физических нагрузок, ограничением просмотра телевизора и времяпрепровождения за компьютером, с достаточным временем ночного сна, при необходимости дневного.

Основные принципы рационального питания - сбалансированность энергопоступления и энергозатрат организма; обеспеченность физиологических потребностей организма в незаменимых пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах); прием пищи не реже 4-5 раз в день, распределяя ее по калорийности следующим образом: завтрак – 30%, второй завтрак – 20%, обед – 40%, ужин – 10%; последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна; интервал между ужином и завтраком должен быть не более 10 часов. Ограничить потребление поваренной соли, добавляя в пищу, приготовленную без соли, не более 5г (чайная ложка без верха) в сутки. Не солить пищу при приготовлении, добавлять ее по вкусу после пробы. Не употреблять в пищу консервированные продукты. Включить в питание продукты, содержащие полноценные белки со сбалансированными аминокислотами (творог, мясо, рыба); углеводы, богатые клетчаткой (ягоды, фрукты); жиры, содержащие ненасыщенные и полинасыщенные кислоты (подсолнечное, кукурузное масло); витамины группы А, В, С, Р.

Правильное питание в значительной мере зависит от родителей детей, поэтому родители школьников необходимо знать методам поддержания массы тела на нормальном уровне.

Также рекомендуется создание благоприятной психологической атмосферы в семье, а также на организацию правильного режима труда и отдыха.

Регулярные, аэробные, динамические, умеренные физические нагрузки повышают уровень оксигенации крови, увеличивают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, тем самым способствуя благоприятному развитию системы кровообращения у детей. Такие нагрузки должны быть по 30-60 минут в день. При наличии артериальной гипертензии предпочтительными являются динамические нагрузки: ходьба пешком, гимнастика, плавание, бег, баскетбол, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, танцы, а не статические (поднятие тяжестей, различные виды борьбы и т.д.).

Помимо снижения артериального давления регулярные занятия физической культурой помогают: нормализовать массу тела и контролировать на должном уровне; повысить уровень липопротеинов высокой плотности и снизить атерогенные фракции; повысить толерантность к углеводам; уменьшить риск развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Таким образом, усиление физической активности может быть использовано для профилактики артериальной гипертензии.

Исключить употребление алкоголя детьми и взрослыми в присутствии ребенка. Информировать детей и подростков об опасности пивного алкоголизма в молодом возрасте, о роли алкоголя, в том числе пивного, в повышении артериального давления и развитии артериальной гипертензии.

Отказ от курения, исключение пассивного курения. При отказе от курения гипотензивный эффект проявляется уже в течение года, причем в любых возрастных группах.

Нормализация психологического климата в семье, школе, настрой на ведение здорового образа жизни. Необходима работа с родителями , которые должны помочь в развитии здоровьесохраняющего поведения у своих детей.

**в) Проведение дебатов**

Примером дискуссии может выступить организация дебатов среди учащихся на тему **«Предупреди артериальную гипертонию!**», где будет обсуждена значимость профилактики поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности) с целью предупреждения развития артериальной гипертонии, а также на популяризация здоровьесберегающего поведения, сохранение здоровья и укрепление здоровья подростков и молодежи.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а) Квест: «Узнай свое давление!»**

**Сценарий проведения квеста.**

Количество участников от 20 человек и более. Каждому участнику направляется информация на почту, SMS от организатора мероприятия, в котором сообщается, что «12 мая будет проведена информационная исследовательская акция под девизом **«Узнай свое давление!»,** где участники узнают всё про артериальную гипертонию, которая серьезно угрожает здоровью человечества во всем мире. Организаторы просят участников присоединиться к оперативно-исследовательской работе в определенном районе, где детективы смогут найти ответы на вопросы. Указывается дата, место и время проведения игры. Участникам акции на месте раздаются задания, которые разрабатываются организаторами мероприятия, и определяется конечный пункт - где они смогут узнать своё артериальное давление!

Во время игры с участниками могут быть не только ведущие, но и другие костюмированные тематические персонажи. Они не просто одеты в тематические костюмы, но и являются хранителями важной информации, которую участникам нужно получить с помощью правильных вопросов.

Каждый член команды должен быть участником процесса - для решения головоломок, шифров, ребусов и сопоставления фактов, для удерживания реквизита, поиска предмета или быстрого сбора информации на территории.

**Примеры заданий для квеста:**

Вариант 1. Разминировать бомбу, муляж которой вмонтирован в кейс для того чтобы прочитать задание: н/п «Факторы риска развития АГ». Открывается кейс, таймер начинает отсчитывать время. Не успели - раздается звуковой сигнал.

Вариант 2. Найти сейф с информацией или нужный ключ от сейфа, прочитать задание.

Вариант 3. Команда получает набор раций, с помощью которых нужно быстро собрать информации на достаточно большой территории. Это знаки на деревьях и домах, закодированные слова или фрагменты предметов.

Вариант 4. Найти и прочитать, например рекомендации о правильном питании на «старинном свитке».

Вариант 5. Отгадать головоломки Мастера Загадок, который несколько раз за игру появляется в самом неожиданном месте

Вариант 6. В указанном месте участники находят сотовый телефон, который вдруг начинает звонить. Нужно внимательно послушать сообщение с дальнейшими инструкциями или подсказками: н/п о профилактике артериальной гипертонии.

Подведение итогов. Все команды собираются вместе, обмениваются впечатлениями и эмоциями. Награждение победителей в разных номинациях. Дипломы, награды, памятные фотографии.

**б) организация интерактивного тренинга «Здоровое питание – скажи Нет! Артериальной гипертонии».**

Цель: ознакомить с основами рационального питания, принципами, отработка навыков составления рациона питания согласно пирамиде питания, пропаганда сбалансированного питания, формирование здоровьесберегающего поведения.

Ход тренинга:

1. Приветствие. Знакомство с участниками
2. Информационный блок
3. Ролевые игры, задания по группам.
4. Демонстрация моделей и муляжей
5. Разминка
6. Завершение тренинга. Обратная связь.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет**

**а) Проведение круглого стола на следующие темы: «Профилактика артериальной гипертонии», «Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиры)»,** **«Физическая активность», «Отказ от табакокурения», «Ограничение потребления алкоголя»** с участием ведущих профильных специалистов, всех заинтересованных сторон по актуальным вопросам превенции артериальной гипертонии**.**

В рамках круглого стола рекомендуется рассмотреть: актуальность артериальной гипертонии; методы профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний (нездоровое питание, низкая физическая активность, табакокурение, потребление алкоголя) в целях снижения заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

Ключевые моменты организации круглого стола: определение участников мероприятия (организованные коллективы, ведущие специалисты управлений здравоохранения, акиматов, руководители предприятий, медийные лица, профильные специалисты – ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончанию мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на веб-сайтах организаций.

**б) проведение выездных акций под девизом «Узнай свое давление» в местах массового нахождения людей (на рабочих местах, на территории рынков, в ТРЦ).**

В рамках мероприятия будут сформированы «Городки здоровья», где планируется проведение измерения артериального давления, а также экспресс-определения содержания сахара в крови, обеспечение раздаточным материалом и проведение консультаций по вопросам профилактики сердечно - сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии. Цель информационной кампании - повышение информационной грамотности по вопросам профилактики болезней системы кровообращения; формирование навыков контроля артериального давления, популяризация здорового образа жизни.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

а) Проведение вечера вопросов и ответов, бесед, консультаций, занятий в Школах здоровья, в дворовых клубах, обществах ветеранов, супермаркетах с участием медицинских работников, психологов, соцработников, инструкторов ЛФК, спортивных тренеров на тему: «Профилактика артериальной гипертонии»; «Профилактика табакокурения, способы отказа от курения»; «Профилактика потребления алкоголя»; «Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиры)»; «Пропаганда физической активности».

**Информационный блок для вечера вопросов и ответов**

**Что является факторами риска повышенного артериального давления?**

• Возраст (мужчины >55 лет; женщины >65лет)

• Курение

• Дислипидемия – нарушение в организме, проявляется повышени-

ем концентрации в крови холестерина и триглицеридов

• Общий холестерин >4,9 ммоль/л (190 мг/дл)

•Холестерин ЛПНП >3,0 ммоль/л (115 мг/дл)

•Холестерин ЛПВП: мужчины <1,0 ммоль/л (40 мг/дл), женщины <1,2

ммоль/л (46 мг/дл) и/или

• Триглицериды >1,7 ммоль/л (150 мг/дл)

• Уровень глюкозы натощак 5,6-6,9 ммоль/л (102-125 мг/дл)

•Нарушенный тест на переносимость глюкозы

•Ожирение (ИМТ>30 кг/м2)

•Абдоминальное ожирение - объем талии >102 см у мужчин и >88 см

у женщин

• Семейный анамнез ССЗ (мужчины до 55 лет; женщины до 65 лет)

**О своей болезни знают далеко не все люди с повышенным артериальным давлением. С чем это связано?**

Не случайно артериальную гипертензию часто называют «безмолвным убийцей», потому что первое время это заболевание никак себя не проявляет. Человек нормально себя чувствует, он физически активен. Но если в этот момент провести обследование, выявится несоответствие между относительно благополучным самочувствием и теми изменениями, которые уже есть в организме.

**Какое артериальное давление врачи считают повышенным?**

В национальных и международных рекомендациях, уровень АД 140/90 мм.рт.ст. и выше считается показателем артериальной гипертонии (АГ). **Существует ли связь между гипертонией и, например, образованием атеросклеротических бляшек?**

Гипертония и атеросклероз, как правило, развиваются параллельно. Поскольку сужение сосудов уже способствует отложению бляшек на сосудах. С этой точки зрения важно, чтобы человек держал под контролем давление.

**Измерение артериального давления должно быть обязательным?**

Измерение артериального давления должно быть неотъемлемой частью здорового образа жизни. Причем измерять давление необходимо несколько раз в день, начиная с утренних часов.

**Что делать если у человека повышенный уровень холестерина в крови?**

Необходимо: уменьшить употребление кондитерских изделий; употреблять в день не менее 5 порций фруктов, овощей и бобовых (бобов, фасоли);употреблять не более 2 яичных желтков в неделю; уменьшить употребление субпродуктов; при приготовлении пищи заменить поджаривание на животных жирах тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке ;перед приготовлением пищи срезать видимый жир с мяса, с птицы уда лить кожу; отдавать предпочтение рыбным блюдам; исключить потребление всех видов колбас, жирных окороков; употреблять каши, приготовленные на воде.

**Как контролировать потребление соли?**

Для определения количества соли (натрия) в продуктах используйте указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли,н е досаливайте пищу, не держите на столе солонку.

Рекомендуется вести дневник самоконтроля, который позволит оценить показатели давления в динамике, в случаях повышения АД дневник поможет врачу при постановке диагноза. Измерение артериального давления дисциплинирует больного, он становится партнером врача.

**Какие существуют рекомендации по физической активности?**

• Физическая активность начинается постепенно и с небольших нагрузок

• Оптимальным видом физической активности является дозированная ходьба с постепенным наращиванием ее интенсивности, продолжительность (до 1 часа), расстояния (от 500 м до 4 км) и темпа

•Рекомендуемая физическая активность: лечебная гимнастика, ходьба, плавание, велосипед (велотренажер), ходьба на лыжах и т.п. (т.е. упражнения, повышающие выносливость и снижающие общее пери- ферическое сопротивление сосудов)

•При начальных признаках артериальной гипертонии людям молодого возраста можно разрешить бег или быструю ходьбу, игра с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис) и отдельные работы в саду (без наклона головы, в удобном положении) полезны, но действие этих видов физической активности на стабилизацию уровня артериального давления менее выражено.

**б) Проведение информационно-образовательных мероприятий для пожилых людей:** провести Дни открытых дверей в организациях первичной медико-санитарной помощи, с привлечением профильных специалистов – кардиологов, эндокринологов, ВОП, невропатологов, психологов и соцработников с определением артериального давления, уровня холестерина и глюкозы, физических параметров, с расчётом индекса массы тела для оценки индивидуального риска с последующей коррекцией факторов риска, в профильных Школах здоровья, в местах массового нахождения людей по вопросам по профилактики артериальной гипертонии, поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности), профилактики хронических неинфекционных заболеваний.Повысить солидарную ответственность за свое здоровье, за своевременное выявление болезней системы кровообращения и их осложнений путем своевременного прохождения скрининговых обследований.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о профилактике артериальной гипертонии, поведенческих факторов риска, первых симптомах повышенного артериального давления на государственном и русском языках:

**Форма проведения мероприятий**:

**-** размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УЗ областей, гг. Астана, Алматы, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий в рамках Всемирного Дня борьбы с артериальной гипертонией,

**-**проведение выступлений на телевизионных каналах, радиостанциях о влиянии артериальной гипертонии на качество и продолжительность жизни населения, профилактике поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганды физической активности, контроль массы тела, снижение веса до нормальных величин);

-размещение публикаций в республиканских и/или региональных печатных изданиях об основных симптомах артериальной гипертонии, особенностях ее проявления, осложнениях, технике измерения артериального давления в домашних условиях, приверженности к лечению;

-размещение информации, интервью, распространение инфографик о профилактике артериальной гипертонии, поведенческих факторов риска, первых симптомах повышенного артериального давления в местах пребывания и отдыха населения (парки, торгово-развлекательные центры, аэропорты на государственном и русском языках;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

-ротация аудио-видеороликов по предупреждению болезней системы кровообращения, профилактике поведенческих факторов риска, в частности табакокурения, употребления насвая, кальяна, в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-проведение пресс-конференций с участием ведущих профильных специалистов, всех заинтересованных сторон по актуальным вопросам превенции артериальной гипертонии;

-распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике онкологических заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового нахождения людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

-размещение наружной рекламы с информацией о профилактике артериальной гипертонии, о риске развития инфаркта и инсульта (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового нахождения людей.

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

-разместить информационные материалы по вопросам предупреждения, раннего выявления артериальной гипертонии, профилактики поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела, снижение веса до нормальных величин) с фотографиями/ видео в социальных сетях: Facebook, VКонтакте и др., репосты в группах и сообществах

**Срок предоставления информации в НЦПФЗОЖ к 18 мая 2018 года** в печатном и электронном форматах

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках;

- таблицы в формате Excell, согласно Приложения 1.

**Разработчик:** Сулейманова Н.А. – руководитель отдела ПМСП и профилактики социально - значимых заболеваний

**Согласовано:**  Мукашева С.Б. – заместитель директора НЦПФЗОЖ

по профилактическим программам