

## Что такое Школа здоровья?

Школа позволяет пациенту научиться самостоятельно контролировать состояние своего здоровья, узнать, как снизить неблагоприятное влияние на организм поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек). Также здесь научат оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов.

Программа обучения включает несколько занятий.

Во время обучения в Школе здоровья пациенты знакомятся с внешними и внутренними негативными условиями, которые оказывают повреждающее действие на организм. Пациенты обучаются правилам измерения артериального давления, узнают, какой уровень давления следует считать нормальным, составляют индивидуальный план действий по устранению факторов риска. Два занятия в Школе здоровья посвящены правилам здорового питания, каким должно быть питание здорового человека, объясняется влияние питания на уровень артериального давления. Для больных с повышенной массой тела определяются причины ожирения, разбираются основные принципы диетотерапии, приводятся различные типы диет. В Школе здоровья пациенты знакомятся с компонентами табачного дыма и их влиянием на индивидуальное здоровье. Проводится оценка типа курительного поведения, формируется негативное отношение к курению и мотивация к отказу от курения, разбираются современные методы лечения табакокурения. Под наблюдением опытного врача пациенты оценивают уровень своей тренированности, узнают, как повысить повседневную физическую активность, как построить программу тренирующих занятий, а также избежать осложнений при занятии физкультурой. В Школе здоровья пациенты учатся различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса, знакомятся с методами самооценки уровня стресса, узнают условия преодоления стрессовых реакций. На занятиях врач познакомит с общими принципами медикаментозной терапии, какие существуют современные лекарственные препараты с минимальными побочными эффектами, снижающие артериальное давление, научит оказывать первую доврачебную помощь при гипертоническом кризе.