

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ХУСТСЬКИЙ БАЗОВИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ”
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**МАТЕРІАЛИ ПРОВЕДЕННЯ МЕТОДИЧНОГО ТИЖНЯ ЦИКЛОВОЇ КОМІСІЇ
ВИКЛАДАЧІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
(ОСНОВ МЕДСЕСТРИНСТВА ТА СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ)
НА ТЕМУ:**

**«Серце студентської молоді
б'ється в ритмі перемоги ЗСУ»
з 07.04.2025р. по 11.04. 2025р.**

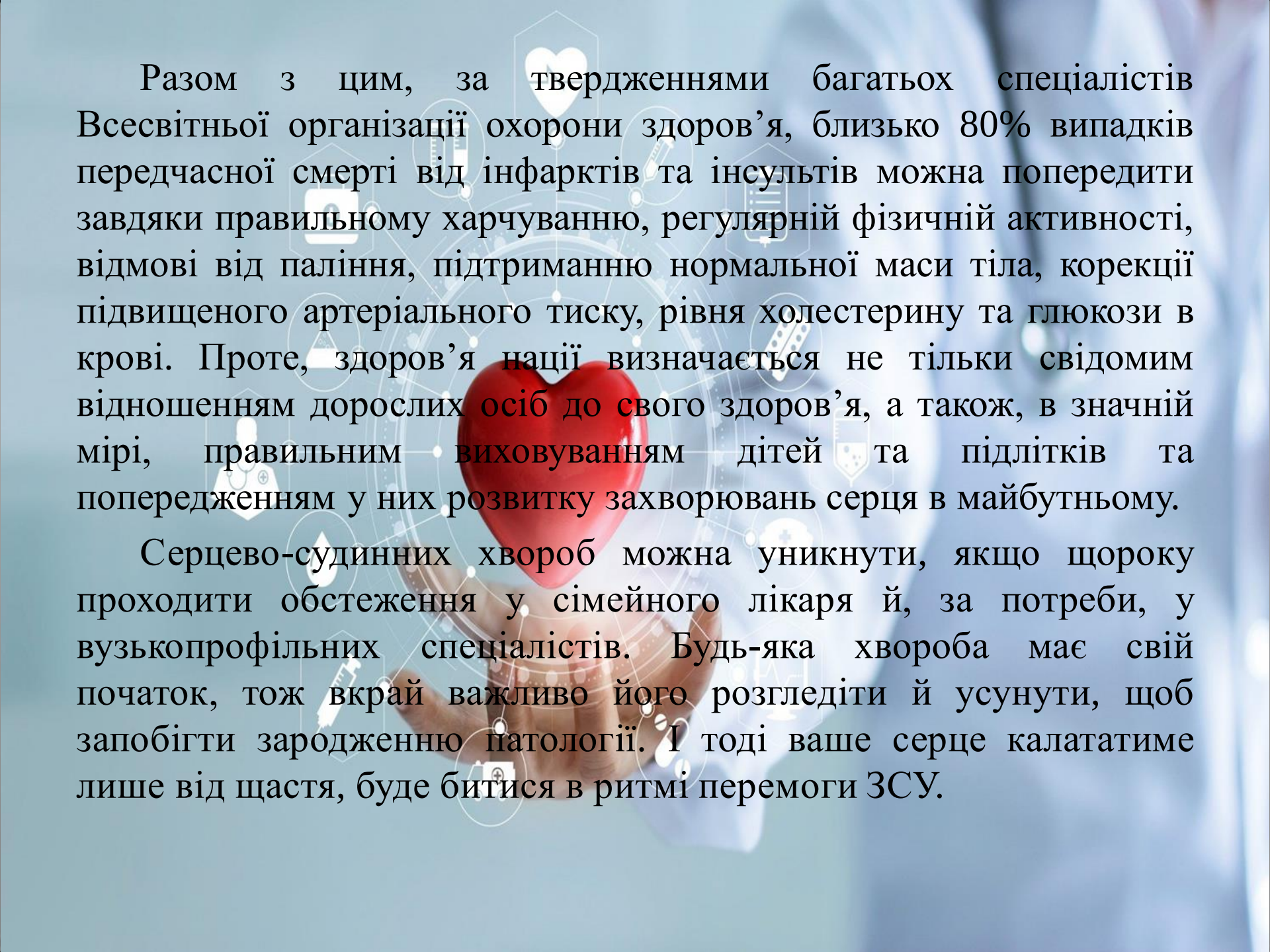


Підготувала:
Голова циклової комісії
Цвєткова І.І.

Актуальність теми:

Серцево - судинні захворювання є однією з провідних причин смерті у світі. За даними ВООЗ, хвороби системи кровообігу провокують у світі більше половини всіх випадків смерті, а також третину причин інвалідності та щороку забирають до 17,5 мільйонів людських життів, і, на жаль, число таких смертей постійно зростає.

Протягом останніх 25 років розповсюдженість хвороб серця і судин в Україні виросла в 3 рази, а смертність від них збільшилася на 45%. Майже у 55% українців діагностували серцево-судинні хвороби. Варто згадати, що від серцево-судинних хвороб в Україні щороку вмирає майже 500 тисяч українців. Ще кілька років тому інфаркти та інсульты найчастіше діагностували після 55 років. Повномасштабне вторгнення у лютому 2022 року все докорінно змінило. Нині ці хвороби виявляють навіть у 25-30-річних. Постійні стреси, зумовлені війною й не лише нею, постійну втому, слабкість, задишку, біль у грудях та набряки ніг відмітили у себе від 25% до 52% українців. Подібні стани впливають на серце та судини. Тож щороку треба їх обстежувати, аби згодом оминати гіпертонію, інфаркти та інсульты.

The background of the slide features a blurred image of a person in a white lab coat, likely a doctor, holding a large, vibrant red heart in their hand. The heart is the central focus. Surrounding the heart and the hand are various semi-transparent medical icons: a heart, a syringe, a pill, a stethoscope, and a pulse line. The overall color palette is light blue and white, giving it a clean, clinical feel.

Разом з цим, за твердженнями багатьох спеціалістів Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 80% випадків передчасної смерті від інфарктів та інсультів можна попередити завдяки правильному харчуванню, регулярній фізичній активності, відмові від паління, підтриманню нормальної маси тіла, корекції підвищеного артеріального тиску, рівня холестерину та глюкози в крові. Проте, здоров'я нації визначається не тільки свідомим відношенням дорослих осіб до свого здоров'я, а також, в значній мірі, правильним виховуванням дітей та підлітків та попередженням у них розвитку захворювань серця в майбутньому.

Серцево-судинних хвороб можна уникнути, якщо щороку проходити обстеження у сімейного лікаря й, за потреби, у вузькопрофільних спеціалістів. Будь-яка хвороба має свій початок, тож вкрай важливо його розгледіти й усунути, щоб запобігти зародженню патології. І тоді ваше серце калататиме лише від щастя, буде битися в ритмі перемоги ЗСУ.

Мета:

- закріпити попередньо здобуті знання студентів;
- Проінформувати про причини та чинники ризику серцево-судинних захворювань, основні клінічні симптоми, методи ранньої діагностики, лікування та профілактики;
- донести інформацію щодо важливості ранньої діагностики патології серця та судин шляхом вимірюванням основних геодинамічних показників (АТ, пульс), проведення ЕКГ, систематизувати знання та вміння студентів з питань проведення досліджень цих показників;
- підвести студентів до усвідомлення переваг здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок на користь свого здоров'я та життя;
- виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих;
- виховувати любов до обраної професії, працелюбність, почуття обов'язку та милосердя;
- формувати професійну відповідальність;
- розвивати самостійність, увагу, пізнавальні та творчі здібності студентів.

07.04.2025р. Понеділок

Тематика дня:

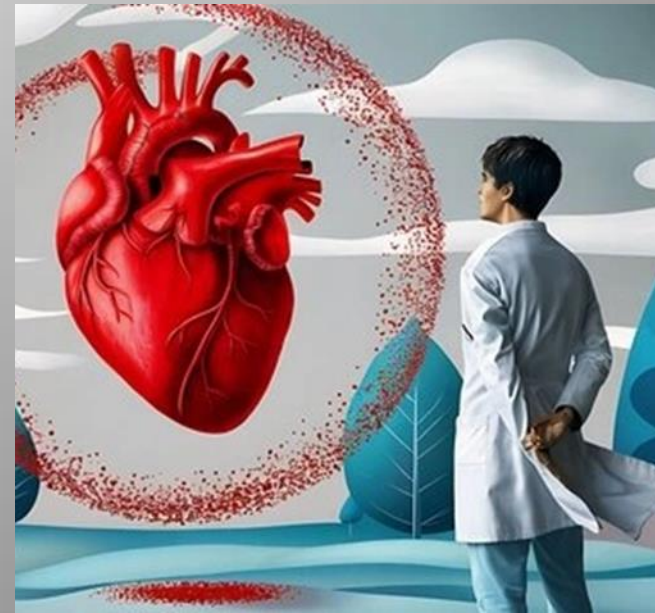
**Здорова нація – непереможна країна»
(День присвячений
Всесвітньому дню здоров'я)**

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

1. Виставка інформаційних бюлетенів по заданій тематиці, виготовлених студентами відділень «Сестринська справа» та «Лікувальна справа».
2. Виставка друкованої продукції та буклетів по заданій тематиці.

Місце проведення: хол коледжу

Відповідальні: викладачі циклової комісії



#1 ДИХАЙТЕ

глибокий вдих через ніс і повільний видих
через щипку між губами. 5-8 циклів



#2 ПРОСТУКАЙТЕ ТІЛО

притисніть руки до тіла, силкуючи долонь нахилити під кутиками, і наші кроки мають стати простукати долонями груди у комфортному ритмі та з комфортною силою. Також можете по черзі постукає долоньми по ногах у довжину трохи вище колін або попереку.



#3 ПОРУХАЙТЕСЯ

Використовуйте будь-яку можливість для фізичної активності. Навіть в умовах обмеженого простору можна по черзі стискати руки в кулак або підняти-опустити стопи, із зусильним притискуванням їх до землі.



#4 ЗРОБІТЬ КОВТКИ

Якщо у вас є вода, зробить приблизно 20 маленьких ковтків у спокійному ритмі (вогнет — вдих—вдих або два — ковток).



#5 ПОТРЯСАЙТЕ ТІЛО

Під час неконтрольованого тремтіння мовозна дислокується собі, зблизивши його — надтривожд потрести ступнями, плечами, ліктями, покряпати пальцями.



Стрес - це захисна реакція організму на зовнішні подразники

Теорія стресу.

У відповідь на стрес перша людська реакція -**Тревога**. Далі-період активізації, згодом-адаптації, опісля-стадія виснаження.

Реакції на стрес бувають: Фізичні.
Емоційні. Когнітивні(розумові). Поведінкові.

[illegible]

Серцево-судинні захворювання на сьогодні є однією з димирічких причин захворюваності та смертності дітей

!

Важко не помітити, наскільки частіше діти страждають на цукровий діабет, ожиріння. В разі не вжиття адекватних заходів лікування, це може призвести до виникнення серцево-судинних захворювань. Як допомогти дитині уникнути цих захворювань? Як знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань?

Важливо пам'ятати, що серцево-судинні захворювання є фактичною причиною смертності в Україні. За статистикою, щорічно в Україні гине понад 10 тисяч осіб. Серцево-судинні захворювання є однією з димирічких причин захворюваності та смертності дітей.

Як запобігти?

Ніпийтійшійі захворювання

Правильне харчування

Важливо, щоб раціон дитини був повноцінним і включав продукти з різних груп. Також важливо правильно порівнювати кількість прийнятих їжі та калорій. Це допоможе уникнути ожиріння та цукрового діабету. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Рух - це життя

Малорухливий спосіб життя зменшує інтенсивність окислювальних процесів в серці, що призводить до накопичення холестерину в судинах. Це може призвести до виникнення серцево-судинних захворювань. Потрібно знати дозу фізичної активності, яку дитина може виконувати за день.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Ожестення

Літві, як і серце, так і жовтий печінка, мають свої захворювання. Жовтий печінка може бути викликана різними факторами, такими як вірусний гепатит, ожиріння, цукровий діабет, прийом ліків. Потрібно знати дозу ліків, яку дитина може приймати за день.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Погані звички

Важко не помітити, як часто діти вживають їжі, яка не є їжею. Це може призвести до виникнення серцево-судинних захворювань. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Ожестення

Літві, як і серце, так і жовтий печінка, мають свої захворювання. Жовтий печінка може бути викликана різними факторами, такими як вірусний гепатит, ожиріння, цукровий діабет, прийом ліків. Потрібно знати дозу ліків, яку дитина може приймати за день.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

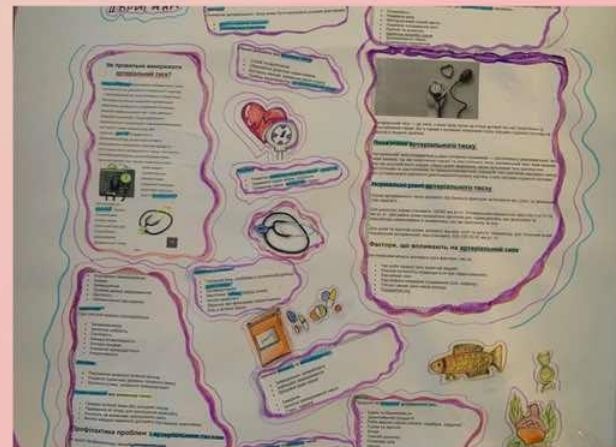
Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Ожестення

Літві, як і серце, так і жовтий печінка, мають свої захворювання. Жовтий печінка може бути викликана різними факторами, такими як вірусний гепатит, ожиріння, цукровий діабет, прийом ліків. Потрібно знати дозу ліків, яку дитина може приймати за день.

Діти 5-7 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.

Діти 8-10 років: Потрібно включити в раціон фрукти, овочі, цільнозернові продукти, молочні продукти. Потрібно знати дозу їжі, яку дитина може з'їсти за один прийом їжі.



15 КРОКІВ ДО ЗДОРОВОГО СЕРЦЯ

Про своє серце ми задумуємо лише тоді, коли воно починає схвильовано битися, наче сполохана птаха в клітці, або емоційно відтриває. І в жаданні думати: "Ой, треба було б більше гуляти і відпочивати, та й жирного і солоного я їм забагато!" Тоді хвилюється з дрибниці запалити... Але будь-яке згадане вище серце не тільки під впливом стресу, але і від хвороб. Ось, до уваги уваги! Розкладіть факти, і починати ви і адаптувати процесів правили, які допоможуть вашому серцю бути сильним та здоровим. Початити згідно з правилами ніколи не пізно.

1 крок

5 склянок зеленого винограду на день

Виноград, особливо темний, містить багато антиоксидантів, які допомагають серцю боротися з окислювальним стресом. Він також містить флавоноїди, які допомагають знизити кров'язгущувальність крові. Вживання винограду також допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

2 крок

2 склянки молока на день

Молоко містить кальцій, який допомагає знизити кров'язгущувальність крові. Воно також містить білок, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання молока також допомагає знизити рівень вітаміну D, який допомагає знизити рівень кальцію в організмі.

3 крок

3 рази на день

Вживання їжі 3 рази на день допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Воно також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання їжі 3 рази на день також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

4 крок

4 шматочки риби на тиждень

Риба містить багато жирних кислот, які допомагають знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання риби також допомагає знизити рівень вітаміну D, який допомагає знизити рівень кальцію в організмі. Вживання риби також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

5 крок

5 грецьких горіхів на день

Горіхи містять багато жирних кислот, які допомагають знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання горіхів також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання горіхів також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

6 крок

6 сходинок проміжків між поверненнями

Вживання їжі 6 рази на день допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Воно також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання їжі 6 рази на день також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

7 крок

7 чайних ложечок малинового варення на день

Малинове варення містить багато антиоксидантів, які допомагають серцю боротися з окислювальним стресом. Воно також містить флавоноїди, які допомагають знизити кров'язгущувальність крові. Вживання малинового варення також допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

8 крок

8 бананів на тиждень

Банани містять багато калію, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання бананів також допомагає знизити рівень вітаміну B6, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання бананів також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

10 крок

10 хвилин медитації, релаксації або молитви на день

Медитація, релаксація та молитва допомагають знизити рівень стресу, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання медитації, релаксації та молитви також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

11 крок

11 професій при яких важко зберегти здоров'я серця:

1. Космонавти, 2. Поліцейські, 3. Літаки, 4. Водії, 5. Вантажники, 6. Робітники, 7. Вантажники, 8. Робітники, 9. Вантажники, 10. Робітники, 11. Вантажники.

12 крок

12 крок до здорового серця – це вийти пахити.

Вживання їжі 12 рази на день допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Воно також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання їжі 12 рази на день також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

13 крок

13 кг маси тіла можна легко скинути за 2 роки

Вживання їжі 13 рази на день допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Воно також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання їжі 13 рази на день також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

14 крок

14 апельсинів (мандаринів, грейфрутів) на тиждень

Апельсини, мандарини та грейфрути містять багато вітамінів, які допомагають серцю боротися з окислювальним стресом. Вони також містять флавоноїди, які допомагають знизити кров'язгущувальність крові. Вживання апельсинів, мандаринів та грейфрутів також допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

15 крок

15 хвилин (мінімум) сміху на день

Сміх допомагає знизити рівень стресу, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання сміху також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання сміху також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

Сміх

Сміх допомагає знизити рівень стресу, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання сміху також допомагає знизити рівень вітаміну E, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові. Вживання сміху також допомагає знизити рівень вітаміну K, який допомагає знизити рівень холестерину та тиску крові.

Наші поради

це надійна профілактика серцево-судинних захворювань. Проте, якщо ваше серце вже почало вас непокоїти, то загалом позитивні рекомендації тех, корисні, але не повинні заміняти медичного лікування.

Не зводіть до нуля до лікарів та дотримуйтеся його порад.

43 група
І бригада

08.04.2025р. Вівторок

Тематика дня:

**«Вимірювання АТ і пульсу – універсальні
методи попередження та ранньої
діагностики серцево-судинних
захворювань»**



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

1.Відкриття методичного тижня циклової комісії на тему: «Серце студентської молоді б'ється в ритмі перемоги ЗСУ»

1.1 Вступне слово голови циклової комісії Цвєткової І.І.

2. Ярмарок здоров'я:

2.1 Майстер-клас з вимірювання основних гемодинамічних показників - АТ, пульсу у працівників Хустської районної військової адміністрації.

Місце і час проведення: Хустська районна військова адміністрація, 09.00 – 12.00 к.ч.

Відповідальний: викладач основ медсестринства **Томишин Т.М.**

Приймають участь: студенти 24 групи відділення «Сестринська справа».



ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ (АТ) В ДОМАШНІХ УМОВАХ АВТОМАТИЧНИМ ТОНОМЕТРОМ



Проведіть вимірювання з інтервалом в 1 хв,
використовуйте середнє значення



Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам)
і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії.
Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

Вимірювання АТ в домашніх умовах необхідне для:

- тих, в кого вже діагностовано артеріальну гіпертензію (АГ)
- людей з факторами ризику (спадковість, вживання тютюну та алкоголю, малорухливий спосіб життя та ін.) - за рекомендацією лікаря
- вагітних жінок, які страждають на АГ
- людей, які мають високі показники АТ лише в кабінеті медичного працівника («гіпертензія білого халата»)



Вимірювати АТ потрібно двічі на день:

- **зранку:** перед прийомом ліків та їжі
- **ввечері:** перед сном, купанням або прийомом ліків

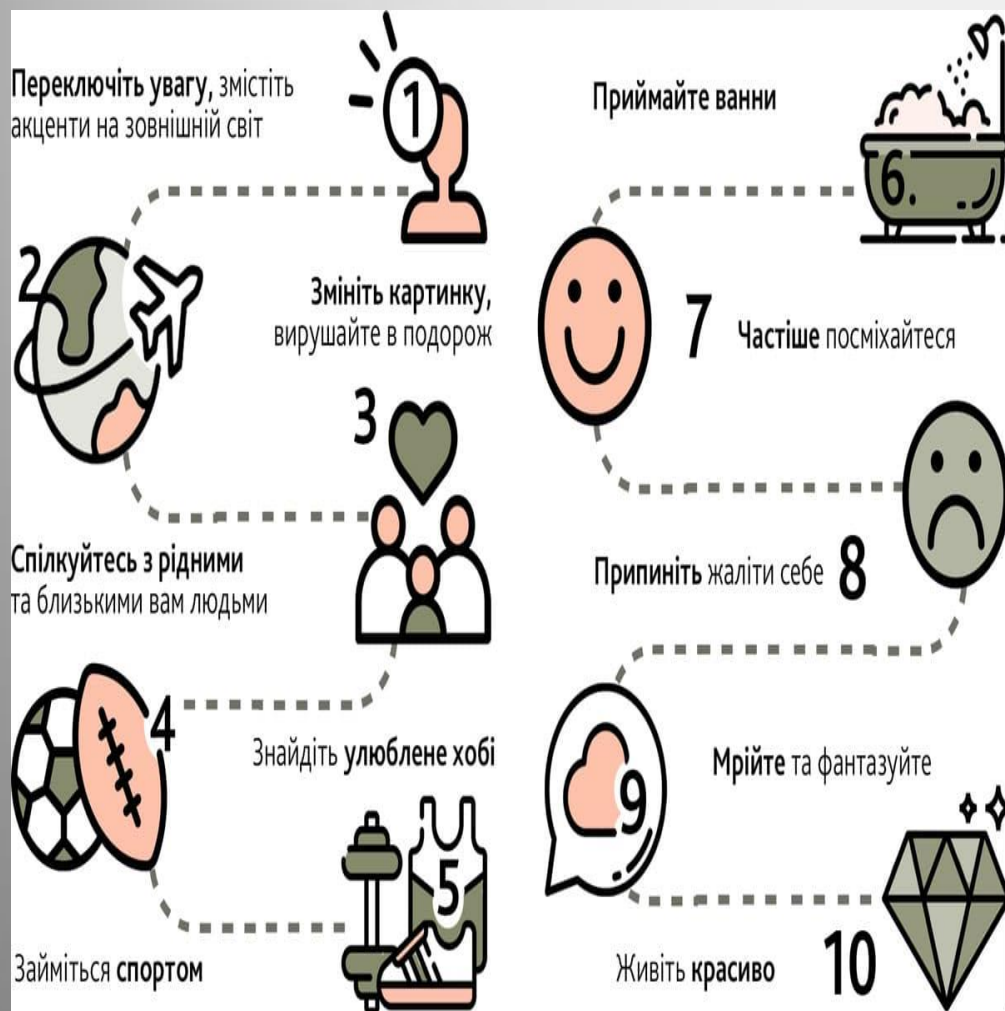
Ведіть щоденник вимірювань АТ

Регулярний запис вимірювань АТ допоможе оцінити ефективність лікування, скоригувати його за потреби та контролювати рівень АТ.



Категорії АТ	САТ, мм рт. ст.	ДАТ, мм рт. ст.
Оптимальний	< 120	i < 80
Нормальний	120–129	i/або 80–84
Високий нормальний	130–139	i/або 85–89
АГ 1 ступеня	140–159	i/або 90–99
АГ 2 ступеня	160–179	i/або 100–109
АГ 3 ступеня	≥ 180	i/або ≥ 110
Ізольована систолічна АГ	≥ 140	i < 90

Топ 10 порад, як уникнути стресу під час війни



ЯК ХАРЧУВАТИСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ?



Майстер-клас в Хустській районній військовій адміністрації



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

2.2 Практичний тренінг з вимірювання основних гемодинамічних показників - АТ, пульсу у студентів та працівників коледжу.

Місце і час проведення : хол коледжу, 11.20 – 11.50 к.ч.

Відповідальний: завідувач навчально-виробничої практики, викладач основ медсестринства та догляду за хворими **Гінцяк В.Т.**

Приймають участь: студенти 23, 24 груп відділення «Сестринська справа».

2.3 Підсумок та оцінка результатів.



Ярмарок здоров'я в коледжі



A stethoscope with a silver chest piece and black tubing is resting on a white, textured medical cloth. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

09.04.2025р. Середа

**Тематика дня:
«Стрес. Тривожність.
Методи самодопомоги та медична
саморегуляція
під час війни»**

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

1.Актуалізація тематики дня – виступ викладача основ медсестринства та догляду за хворими Чіжмарь Т.І.

2.Студентська конференція на тему: «Стрес. Тривожність. Методи самодопомоги та медична саморегуляція під час війни»

2.1Реферат з мультимедійною презентацією на тему: «Тривожність та стреси під час війни: що робити?»

Доповідач: Сугай Іванна (студентка 25 групи відділення «Сестринська справа»)

2.2Реферат з мультимедійною презентацією на тему: «Медична саморегуляція під час війни»

Доповідач: Карпинець Тетяна (студентка 23 групи відділення «Сестринська справа»)

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

2.3 Демонстрація відеофільма: «Тривожність під час війни та методи самодопомоги».

Відповідальні: викладач основ медсестринства
Чіжмарь Т.І. та викладач основ психології
Калинич Н.М.

Місце проведення: аудиторія № 307

Час проведення: 14.25 к.ч.

Приймають участь: студенти 23, 25 груп
відділення «Сестринська справа»



Доповідач:
студентка 25 група
відділення «Сестринська
справа»
Сугай Іванна



Доповідачі:
студентки 23 групи
відділення «Сестринська справа»
Карпинець Тетяна
Волошук Данієла

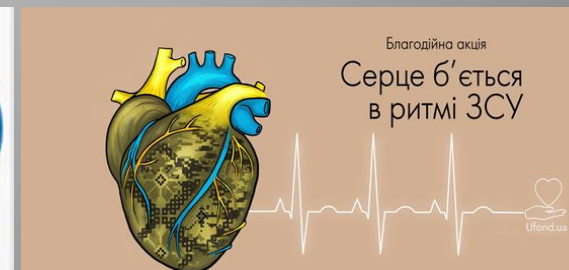
10.04.2025р. Четвер

**Тематика дня: «Серце студентської молоді
б'ється в ритмі перемоги ЗСУ» (День
присвячений Всесвітньому дню серця)**



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

1. Актуалізація тематики дня – виступ викладача сімейної медицини **Цвєткової І.І.**
2. Студентська конференція на тему: «Серце студентської молоді б'ється в ритмі перемоги ЗСУ» (День присвячений Всесвітньому дню серця)
 - 2.1 Презентація студентської науково-дослідної роботи на тему:
«Актуальні проблеми профілактики атеросклерозу в практиці сімейної медицини»
Доповідач: **Зихор Крістіна** (студентка 44 групи відділення «Сестринська справа»)
 - 2.2 Реферат з мультимедійною презентацією на тему: «Серце - для життя ! Наші серця б'ються в ритмі перемоги ЗСУ !»
Доповідач: **Брич Анастасія** (студентка 44 групи відділення «Сестринська справа»)
 - 2.3 Реферат з мультимедійною презентацією на тему: «Профілактика серцево-судинних захворювань»
Доповідач: **Довганич Анастасія** (студентка 44 групи відділення «Сестринська справа»)



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ:

2.4 Демонстрація відеоролика: «**Всесвітній день серця в Україні**».

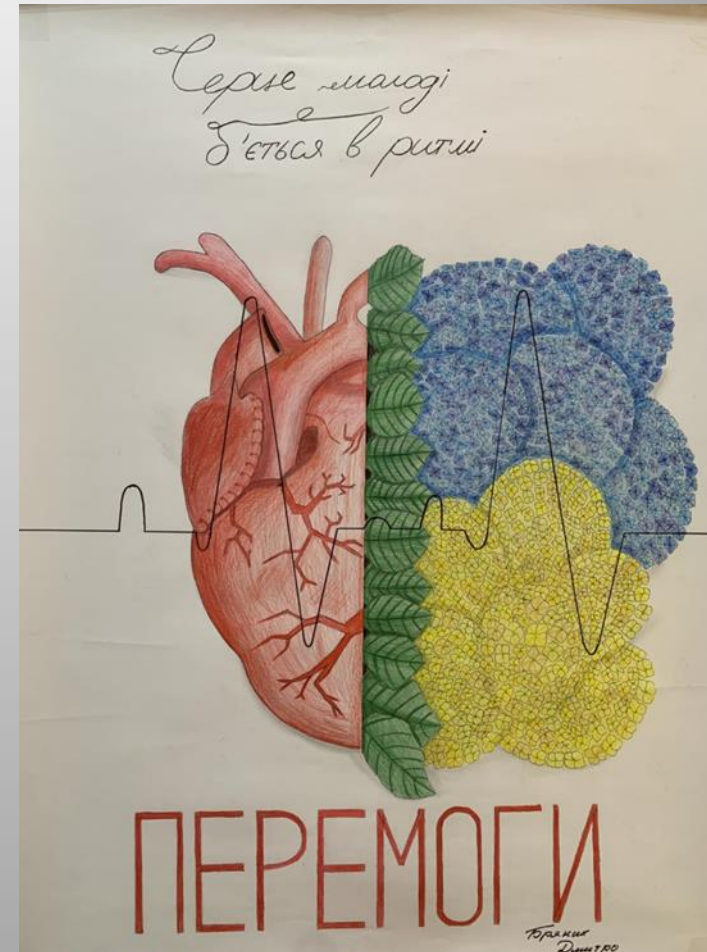
2.5 Розповсюдження буклетів-рекомендацій щодо профілактики серцево-судинних захворювань.

Відповідальний: викладач сімейної медицини Цвєткова І.І.

Місце проведення: аудиторія 307

Час проведення: 10.35 к.ч.

Приймають участь: студенти 44 групи відділення «Сестринська справа»





Виступ викладача сімейної
медицини Цвєткової І.І.



Учасники тематичного дня:
студенти та викладачі коледжу



Доповідач:
студентка 44 групи
відділення
«Сестринська справа»
Зихор Крістіна



Доповідач:
студентка 44 групи
відділення
«Сестринська справа»
Брич Анастасія



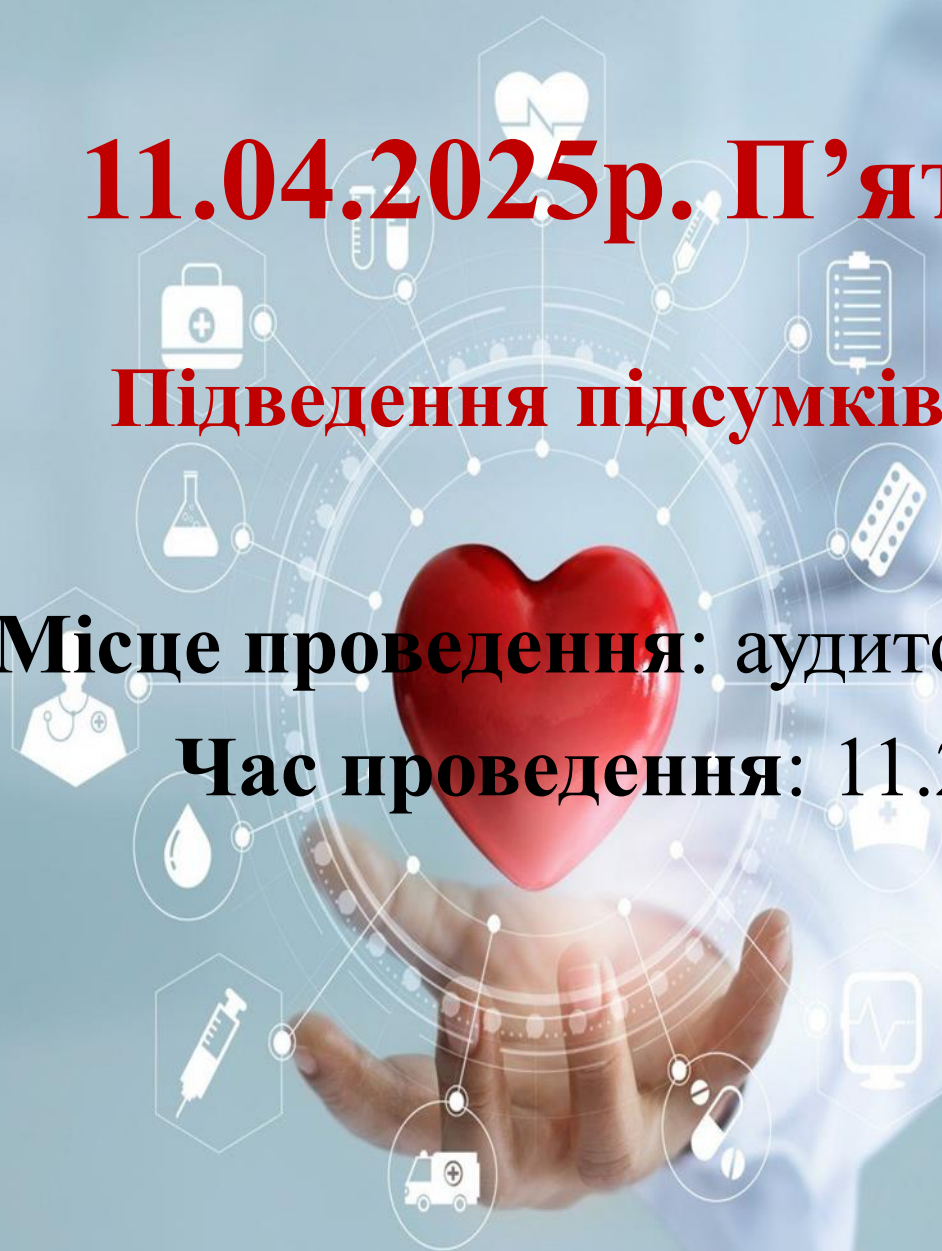
Доповідач:
студентка 44 групи
відділення
«Сестринська справа»
Довганич Анастасія

11.04.2025р. П'ятниця

Підведення підсумків тижня

Місце проведення: аудиторія № 304

Час проведення: 11.20к.ч.





ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ВИКЛАДАЧІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ (ОСНОВ МЕДСЕСТРИНСТВА ТА СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ)