

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ
В ПРОФИЛАКТИКЕ
РАЗВИТИЯ
ОСЛОЖНЕНИЙ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2
ТИПА**

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования:

оценить эффективность результатов реализации индивидуальных планов сестринской помощи по профилактики осложнения сахарного диабета 2 типа при решении диагностируемых проблем исследуемых пациентов.

Объект исследования:

Профилактика осложнений сахарного диабета 2 типа.

Предмет исследования:

методы профилактики осложнения сахарного диабета 2 типа.

Задачи исследования:

1. разработать индивидуальные планы сестринской помощи пациентам с сахарным диабетом 2 типа;
2. составить анкету для пациентов, провести первичное и вторичное анкетирование, обработать полученные данные;
3. Составить практические рекомендации для пациентов по профилактике осложнений сахарного диабета 2 типа и её осложнений.

Методы исследования:

Испытуемые: 24 пациента Терапевтического отделения 20-й Городской больницы г. Ростова-на-Дону.

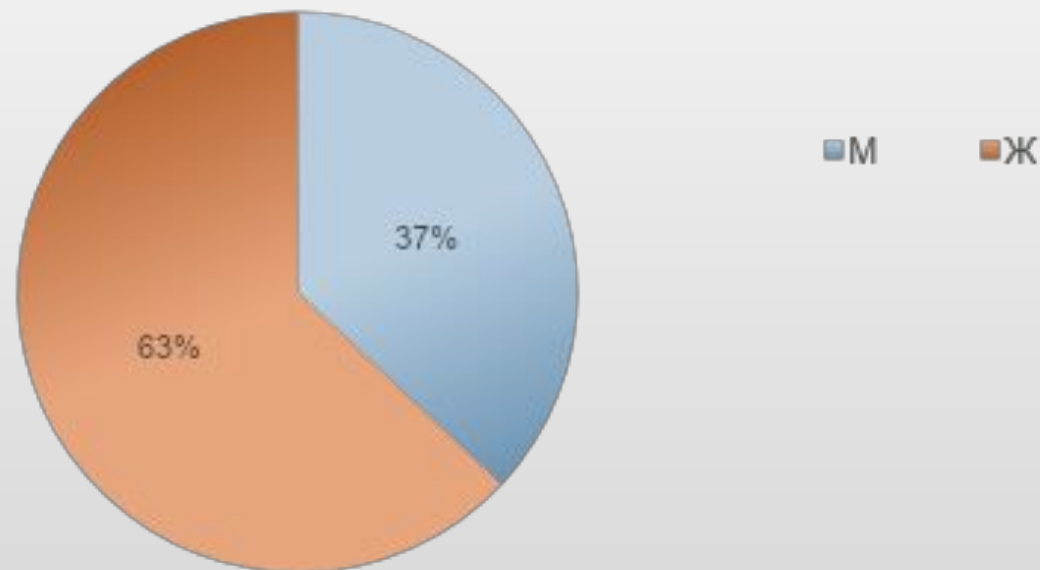
Используемые методики: авторская анкета.

Процедура проведения эксперимента:

Испытуемым пациентам предлагалась анкета, состоящая из 12 вопросов, с различными вариантами ответов.

Результаты исследования:

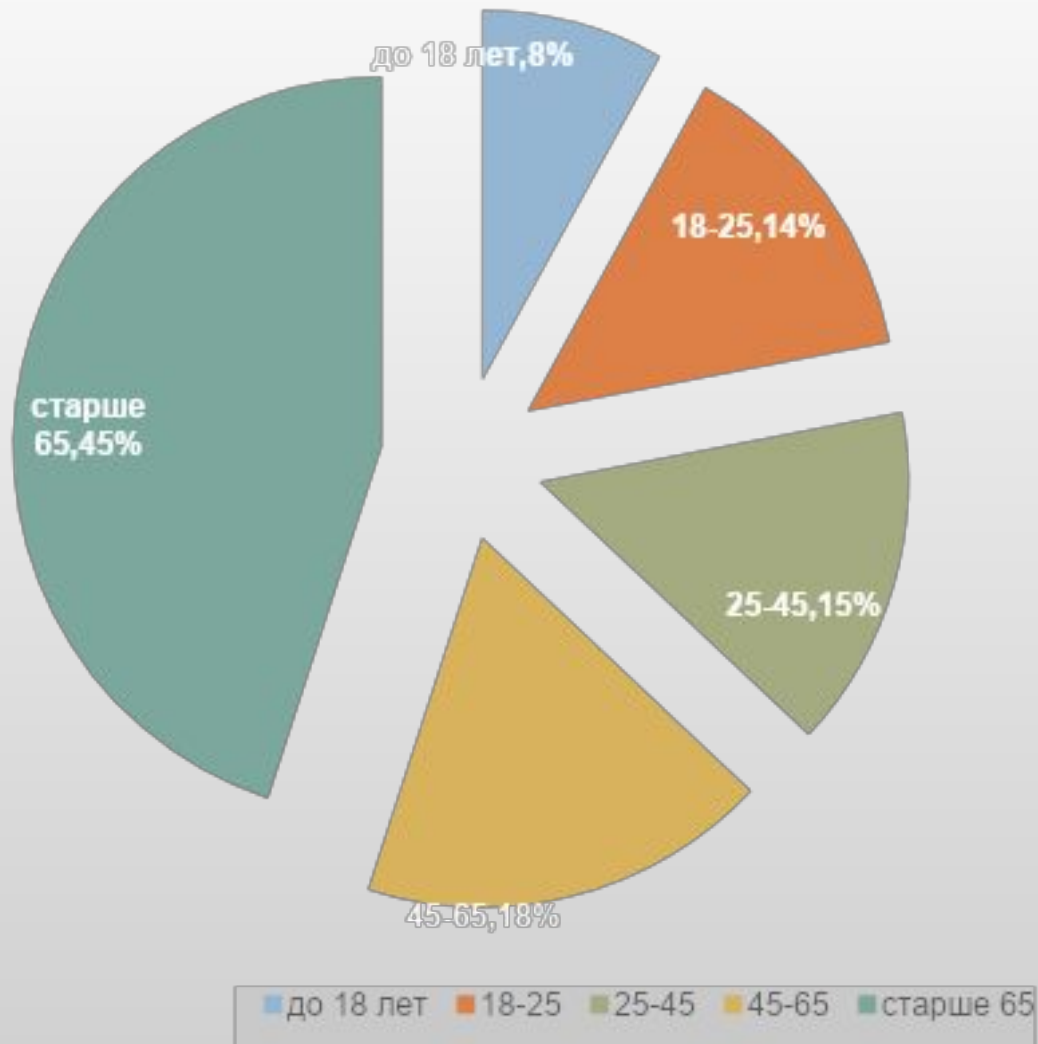
По результатам проведенного исследования методом первичного анкетирования получены следующие результаты:



Число заболевших в зависимости от пола.

По результатам исследования можно сказать о том, что: наибольшее количество заболевших составляют женщины - 63%; мужчины - 37%).

ВОЗРАСТ ПАЦИЕНТОВ



Таким образом, мы видим, что пик заболевших сахарного диабета 2 типа приходится на возраст от 45 до 60 лет

Распространенность сахарного диабета 2 типа по возрастам

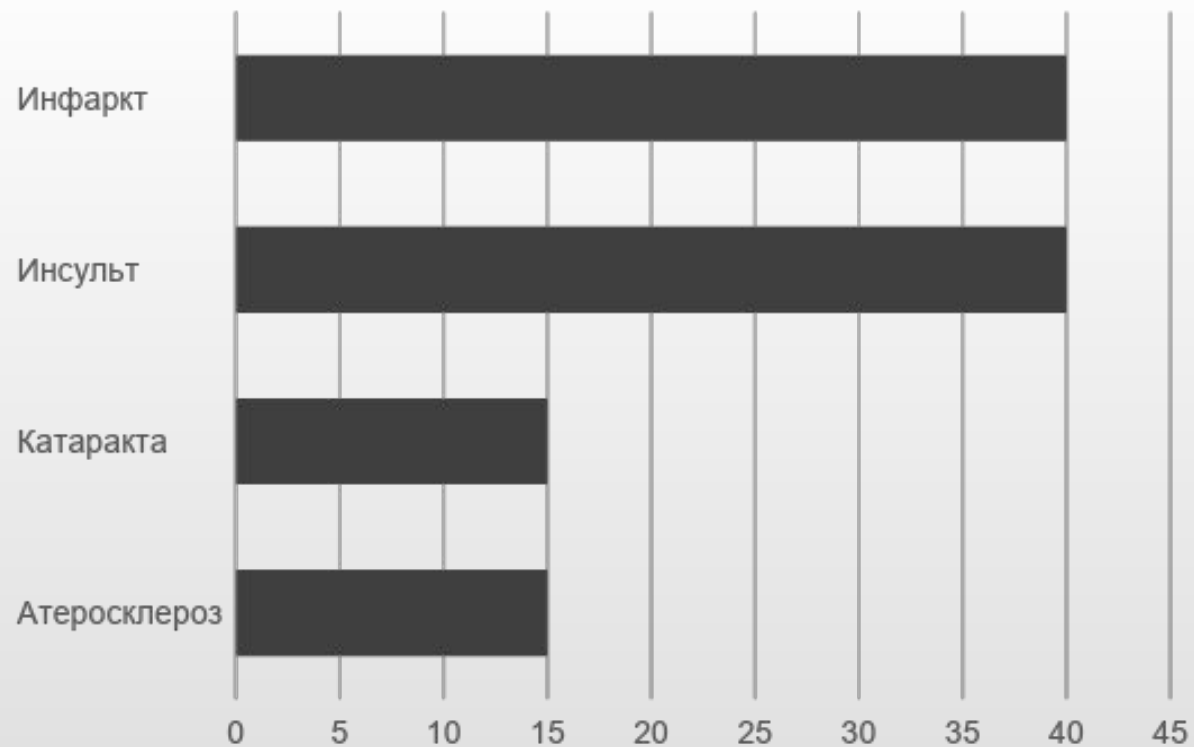
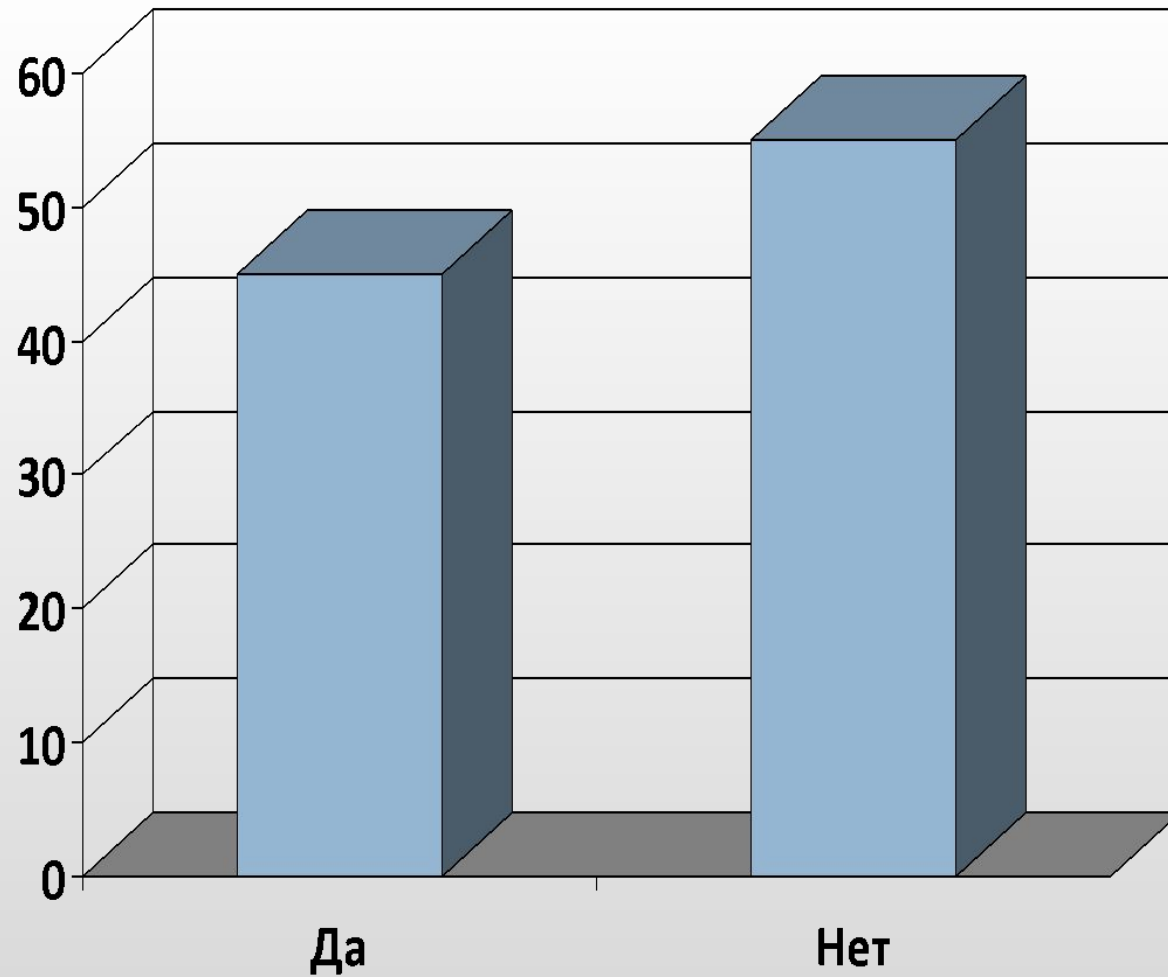


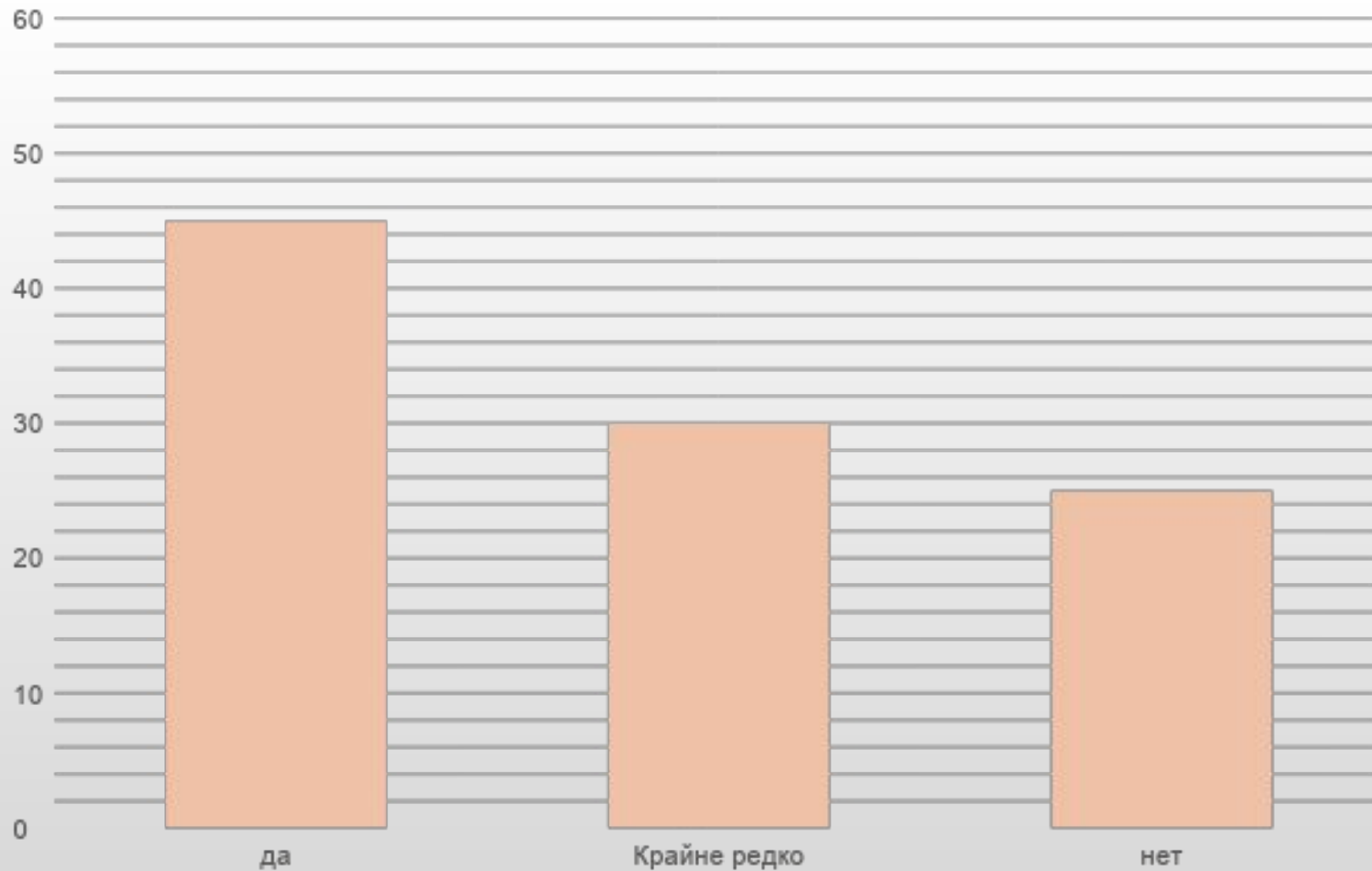
Рис. 3 Осложнение

Проведя анкетирование, мы видим на диаграмме, что самыми распространенными осложнениями являются - инсульт и инфаркт 40%.
Реже встречаются - атеросклероз и катаракта 15%.



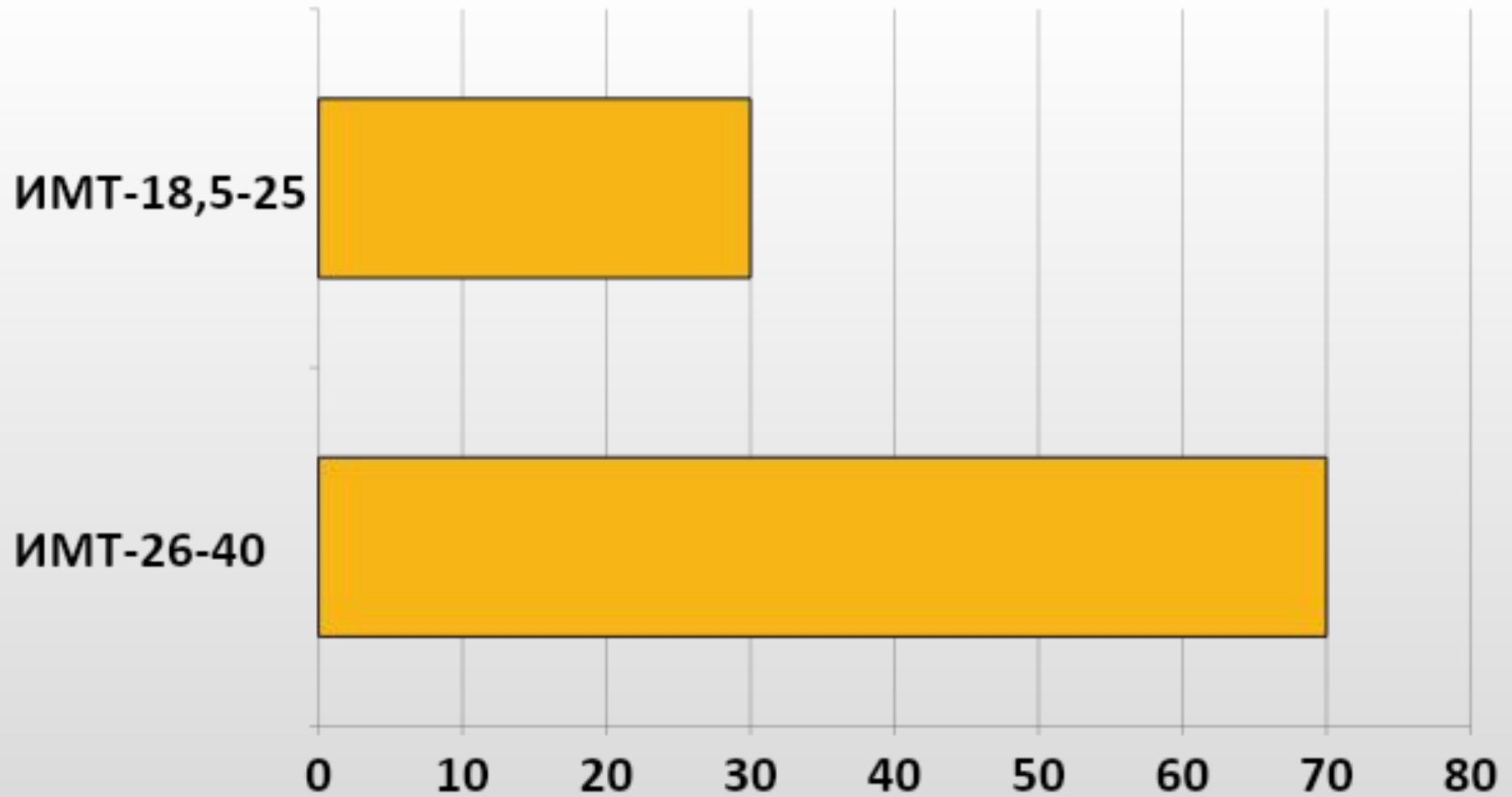
Обращаются ли пациенты с проблемой диабетическими стопами

И так, как мы видим, что только 55 % пациентов обращаются с этой проблемой.



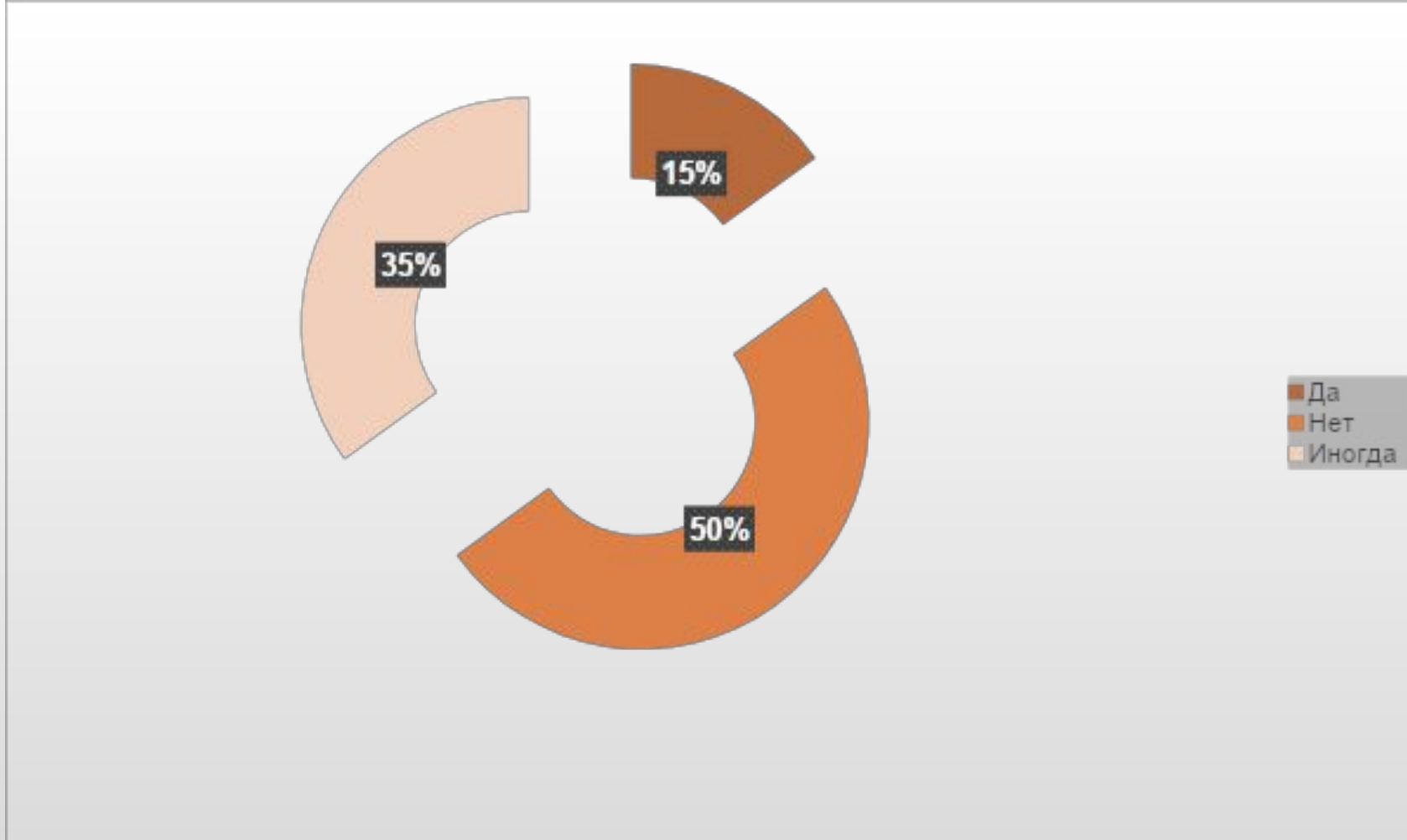
Возникновение ком

Мы видим на диаграмме, что у 55 % возникает кома, у 35 % крайне редко и лишь у 20% пациентов не возникает.



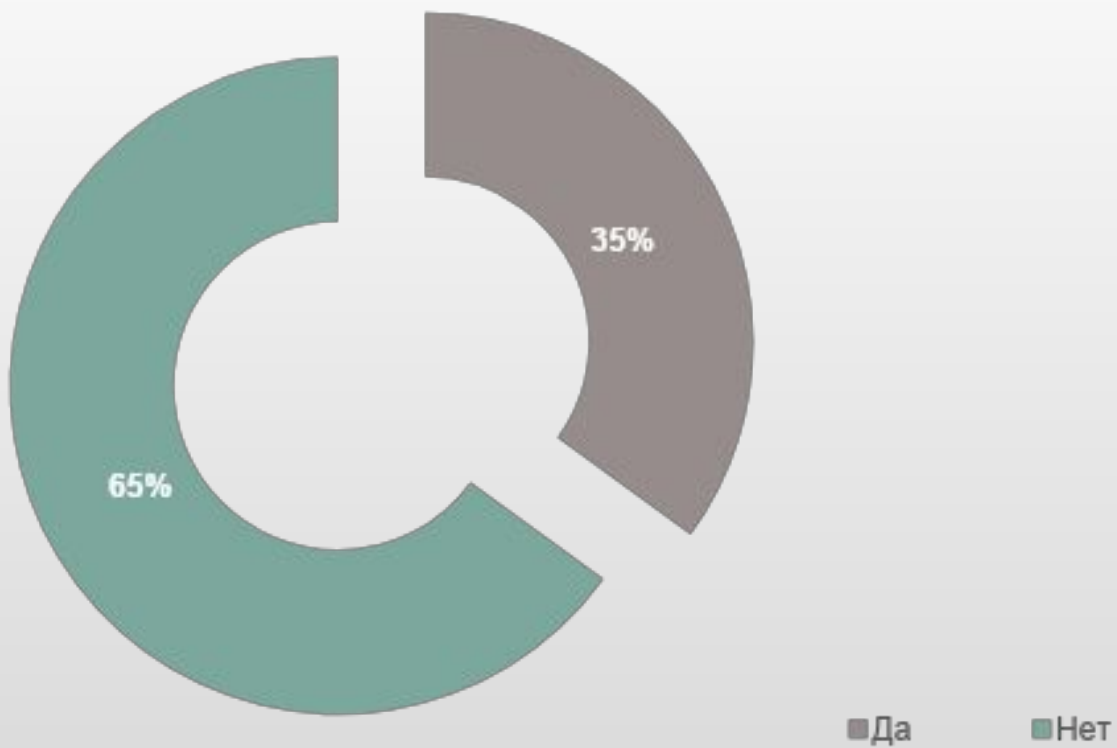
Измерение индекса массы тела .

Мы видим, что 30 % не страдают ожирением, а 70% больных страдают избыточной массой тела.



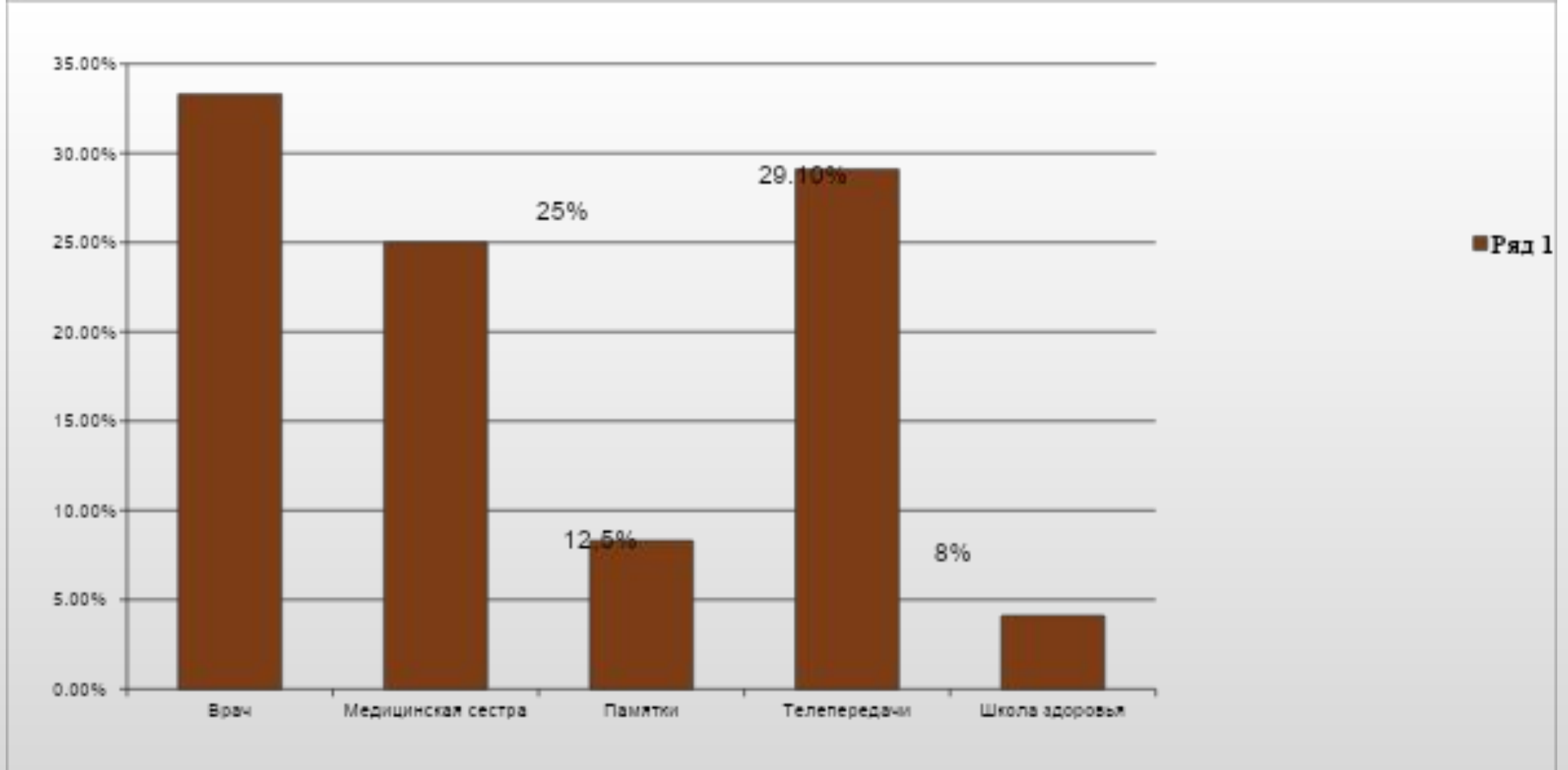
Физкультурная гимнастика

По результатам исследования можно заметить что только 15 % занимаются физкультурой , 50 % не занимаются и только 35% иногда.



Контроль сахара в крови .

Из исследования мы можем сделать вывод, что большинство пациентов, страдающих сахарным диабетом 2 типа не измеряют сахар в крови 65%.



Источники информации

По результатам исследования источниками получения информации для пациентов об сахарном диабете 2 типа : врач – 37,5%, медицинская сестра – 25%, памятки – 12,5%, телепередачи – 29,1%, информационная школа – 8%.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ
 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПАЦИЕНТАМИ И РЕАЛИЗАЦИЯ
 ПОДГОТОВЛЕННЫХ МНОЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
 ПЛАНОВ СЕСТРИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
 КОРРЕКЦИИ ФАКТОРОВ РИСКА ИШЕМИЧЕСКОЙ
 БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.

❖ Памятка №1
 «Нормализация веса».

Низко-углеводная диета
 для похудения,
 лечения диабета 1 и 2 типа

Натуральные полезные жиры

Рыба и морепродукты

Сыр

Овощи

Яйца

Мясо

Endocrin-Patient.Com

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
 <p>Вчерашний хлеб, пшеничные сухари, галетное печенье</p>	 <p>Свежий, ржаной хлеб, блины, жареные и печеные пирожки, вареники, пицца</p>
 <p>Гречневая, овсяная, манная, рисовая каши, протертые, полувязкие, сваренные на воде, суфле, пудинги, запеканки</p>	 <p>Пшено, перловая, кукурузная крупы, коковые</p>
 <p>Говядина, кролик, курица, телятина протертые или рубленые, в отварном или паровом виде</p>	 <p>Баранина, свинина, гусь, утка, печень; копченое мясо, колбасы, консервы</p>
 <p>Нежирная отварная рыба, в виде суфле, котлет, куском — судак, треска, окунь, щука</p>	 <p>Жирная, жареная, копченая, соленая рыба; икра, морепродукты</p>
 <p>Овощные, вегетарианские, слизистые супы из круп (овсяной, рисовый)</p>	 <p>Супы на мясном и рыбном бульоне, окрошка, зеленый борщ, свекольник</p>
 <p>Омлет белковый паровой из 1-2 яиц в день, 12 желтка в день в блюдах</p>	 <p>Крутые, жареные яйца</p>
 <p>Нежирное молоко в блюдах, творог некислый свежеприготовленный, паровые пудинги, нежирные йогурты, нежирный неострый сыр</p>	 <p>Сливки, мороженное, сметана, майонез, жирные и кислый творог, жирный и соленый творог</p>

❖ Памятка №2
«Нормализация веса».

■ Как определить, нормальный ли у Вас вес?⁸



Рассчитав индекс массы тела –
индекс Кетле (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{рост (м)}^3$$


Нормальный ИМТ – от 18,5 до 25.

ИМТ более 25 означает избыточный вес.

КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ?

- Принимать пищу не менее 4–5 раз в день ,
небольшими порциями
 - Не пропускать завтрак или обед
 - Не перекусывать
 - Не «заедать» плохое настроение
 - Не есть за компьютером
- Не покупать продукты на голодный желудок
 - Вести дневник питания
 - Покупать продукты по списку
 - Читать этикетки
 - Готовить без жира

❖ **Памятка №3**
«Диабетическая стопа».



Ежедневно осуществляйте контроль за состоянием ног.

Держите их сухими и чистыми.

- **ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА НОГ ОБЯЗАТЕЛЬНА. ПОСЛЕ МЫТЬЯ НОГ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО, НО ПРИ ЭТОМ АККУРАТНО (НЕ РАСТИРАЯ) ПРОСУШИТЬ НОГИ ПОЛОТЕНЦЕМ, НЕ ПРОПУСКАЯ МЕЖПАЛЬЦЕВЫЕ ПРОМЕЖУТКИ.**
- **ПОСЛЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИГИЕНЫ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРЕТЬ СТОПЫ НА НАЛИЧИЕ ТРЕЩИН, ЦАРАПИН, МОЗОЛЕЙ И ДРУГИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ. ПОДОШВЫ НОГ МОЖНО ОСМОТРЕТЬ ПРИ ПОМОЩИ ЗЕРКАЛА ИЛИ ПОПРОСИТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.**
- **ПЕРЕД ТЕМ КАК ОБУТЬ ОБУВЬ, НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, НЕТ ЛИ ПОВРЕЖДЕНИЙ, ЗАМЯТОЙ СТЕЛЬКИ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ И ДРУГИХ ПРИЧИН, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ СТОПЫ.**
- **СМЕНА НОСКОВ/ЧУЛОК/КОЛГОТ ДОЛЖНА БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ. ИЗДЕЛИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДОБРАНЫ ЧЕТКО ПО РАЗМЕРУ, МАКСИМАЛЬНО БЕЗ ШВОВ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРЕНИЯ СТОПЫ.**

❖ *Памятка №4*
«Вредные привычки».

От каз от пагубных привычек

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек – ключевой пункт для всех адептов ЗОЖ – то, с чего следует начинать практику.



КУРЕНИЕ:

- болезни сердца и сосудов, значительно увеличивается вероятность развития инфаркта и инсульта;
- патологии легких: ХОБЛ, хронический бронхит и др.;
- Онкология;

АЛКОГОЛЬ:

- Очень часто при диабете в той или иной степени поражается печень
- Также алкоголь пагубно влияет на сосуды

*❖ Памятка №5
«Лечебная гимнастика».*

• КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

• НА ДАННЫЙ МОМЕНТ СПЕЦИАЛИСТАМИ РАЗРАБОТАН КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, КОТОРЫЙ ИМЕЕТ ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ЗАБОЛЕВАНИЯ.

• ХОДЬБА НА НОСКАХ И ПЯТКАХ, ПОПЕРЕМЕННО. ПРИ СОВЕРШЕНИИ ШАГА ТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ РАЗВОДЯТСЯ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ДЫХАНИЕ ПРИ ЭТОМ ПРОИЗВОЛЬНОЕ, А НА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ВЫДЕЛЯЕТСЯ 5-7 МИНУТ.

• ПРИ ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ПРЯМО РАЗВЕСТИ РУКИ В СТОРОНЫ И ВЫПОЛНЯТЬ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ЛОКТЯХ ОТ СЕБЯ, А ПОСЛЕ ЭТОГО К СЕБЕ, НАПРЯГАЯ МЫШЦЫ. ПРОЦЕСС ДЫХАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИ ЭТОМ ПРОИЗВОЛЬНЫЙ.

• ПРИ СОВЕРШЕНИИ ГЛУБОКОГО ВДОХА, НУЖНО НАКЛОНИТЬСЯ, ОБХВАТИТЬ КОЛЕНИ. ПОСЛЕ ЭТОГО – ВЫДОХ. НАХОДЯСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ДВИЖЕНИЯ В ВИДЕ КРУГА В КОЛЕНЯХ В ПРАВУЮ И В ЛЕВУЮ СТОРОНУ. ПРОЦЕСС ДЫХАНИЯ ПРИ ЭТОМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВОЛЬНЫМ.

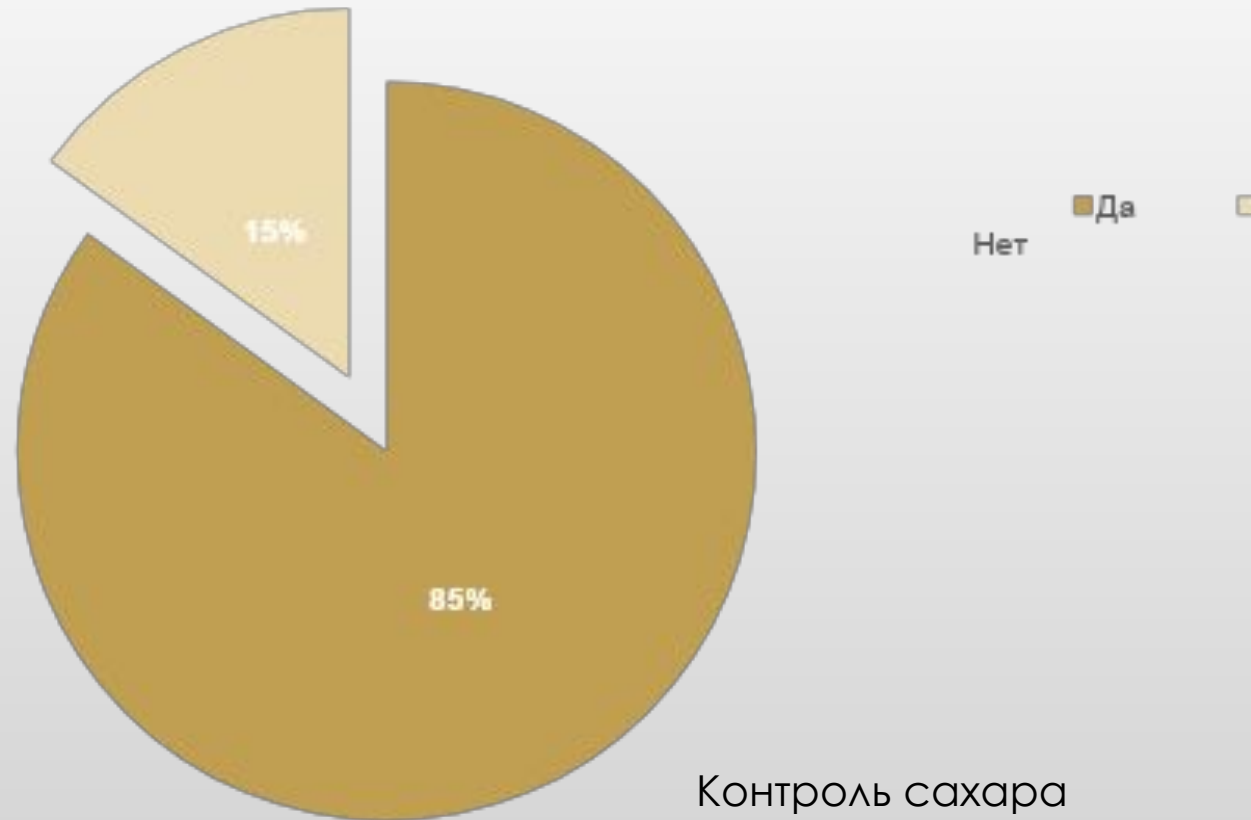
• СТАТЬ ПРЯМО, РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ И МАКСИМАЛЬНО НАПРЯЧЬ. ОСУЩЕСТВИТЬ ВДОХ КАК МОЖНО ГЛУБЖЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО – ВЫДОХ, ПРИ ЭТОМ ВЫПОЛНЯЯ ВРАЩЕНИЯ В СУСТАВАХ ПЛАЧЕЙ. АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ МИНИМИЗИРОВАННОЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО УВЕЛИЧЕННОЙ ДО МАКСИМУМА.

• СЕСТЬ НА ПОЛ И РАЗВЕСТИ НОГИ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ МАКСИМАЛЬНО НАПРЯГАЯ. ПРИ СОВЕРШЕНИИ ВДОХА НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ДВУМЯ РУКАМИ КАСАЯСЬ НОСКА ЛЕВОЙ НОГИ. ВЫДОХ СЛЕДУЕТ СОВЕРШАТЬ ПРЯМО, НАХОДЯСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ. ПРИ ПРИНЯТИИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – ОПЯТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ, ПОСЛЕ ЧЕГО СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНИТЬ ТЕ ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

• СТАТЬ ПРЯМО, ДЕРЖА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ПАЛКУ ПЕРЕД СОБОЙ И РАСТЯГИВАЯ ЕЕ. ДЫШАТЬ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ ДОПУСКАЕТСЯ ВОЛЬНО.

• ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТО ЖЕ. ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ПАЛКУ ЗАВЕСТИ НАЗАД, УДЕРЖИВАЯ ЛОКТЯМИ ПРИ СГИБАХ. ПРОГНУТЬСЯ И ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ ПРИ ЭТОМ, ЗАТЕМ СДЕЛАВ НАКЛОН ВПЕРЕД – ВЫДОХНУТЬ.

Повторное анкетирование и сравнение результатов

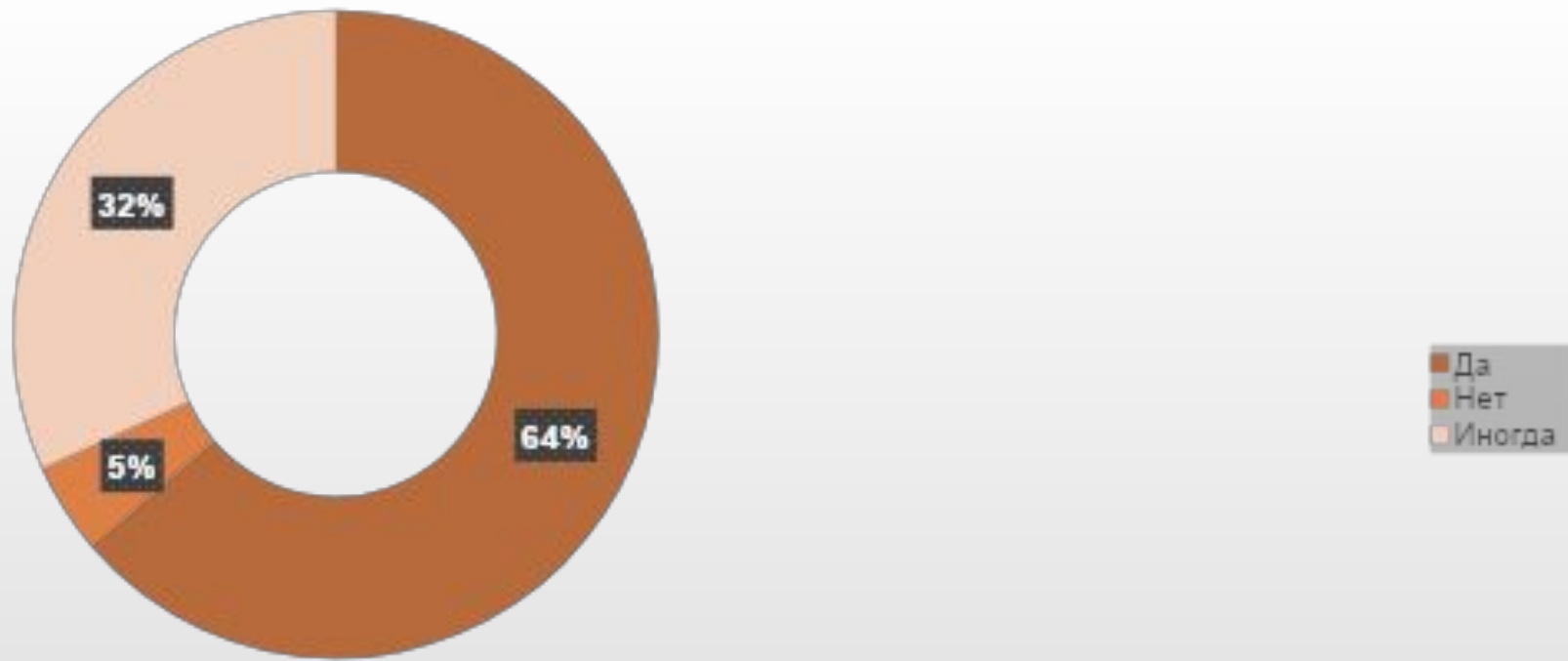


После проведенных мною индивидуальных планов сестринского вмешательства в контроль сахара в крови, 85% пациентов начали контролировать свой уровень сахара.



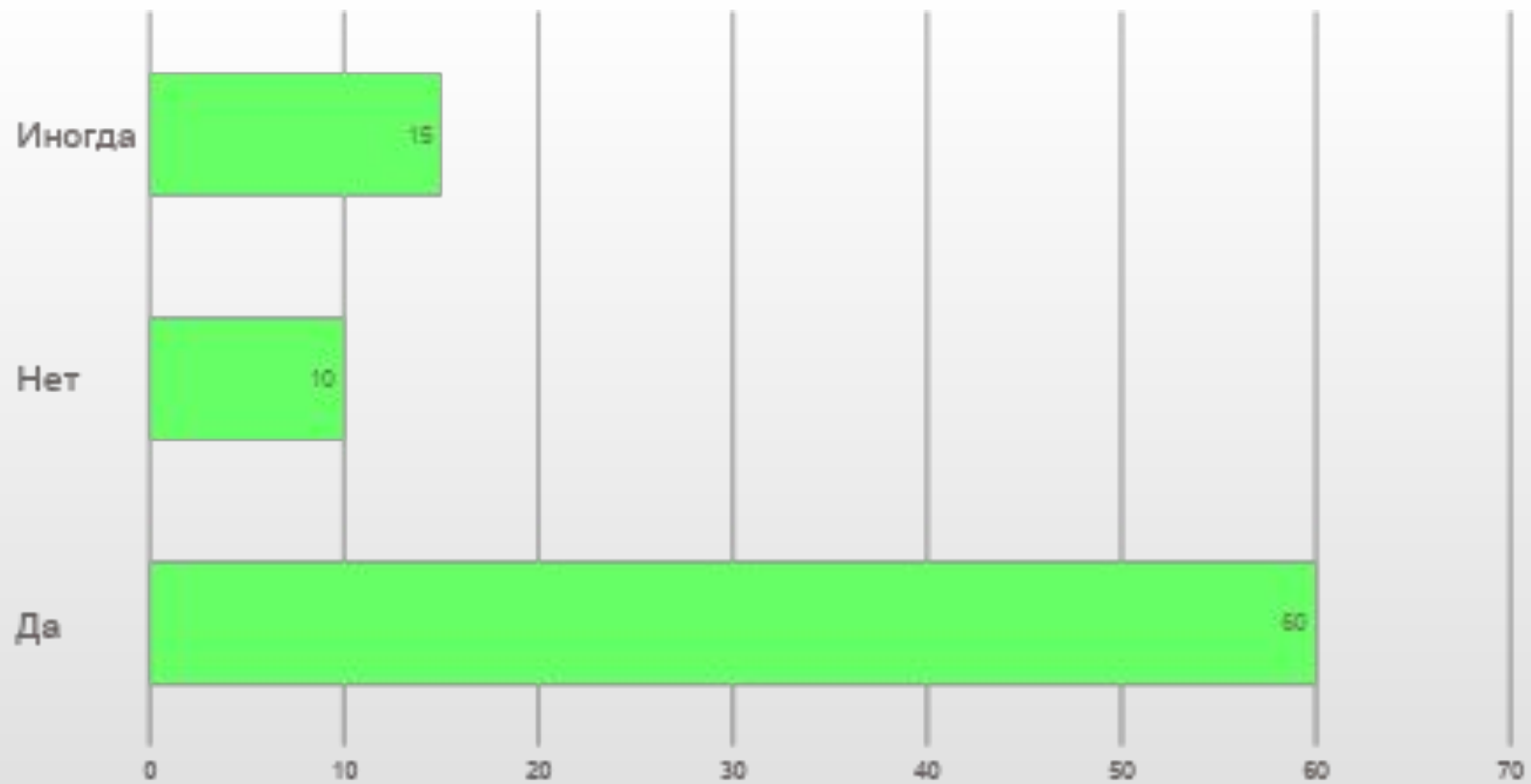
После проведение мной мероприятий можно увидеть как на диаграмме результаты улучшились и можно сказать, что пациенты стали обращаться с проблемой диабетической стопой .

Диабетические стопы



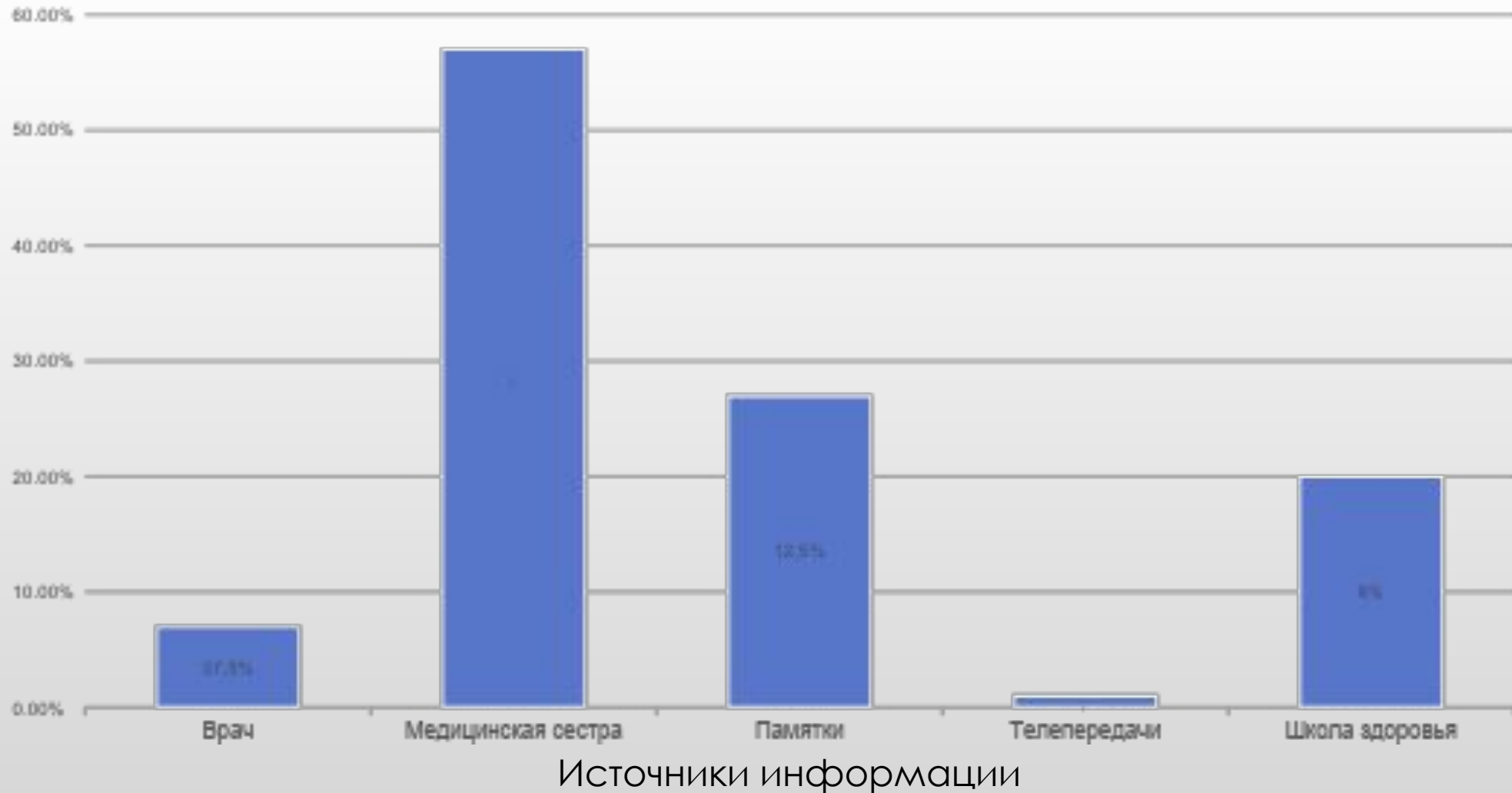
Физкультурная гимнастика

После повторного анкетирования и проведенных мероприятий, показатели улучшились и можно сказать что 64 % стали заниматься спортом. И всего лишь 4% не занимаются



Масса тела.

После вторичного анкетирования, пациенты стали контролировать свой вес и рацион. Как мы видим на диаграмме показатели улучшились.



Результаты вторичного анкетирования показали, что основным источником получения информации о профилактике сахарного диабета 2 типа и её осложнений является медицинская сестра – 57%.

ВЫВОДЫ:

- РАЗРАБОТАЛА ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПО САХАРНОМУ ДИАБЕТУ 2 ТИПА, ТАК ЖЕ ЗАНЯТИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПО ОСЛОЖНЕНИЮ САХАРНОГО ДИАБЕТА, О ПОЗНАНИИ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА.
- ПРОАНАЛИЗИРОВАЛА ПОЛУЧЕННЫЕ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ.
- СОСТАВИЛА ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ И ПАМЯТКИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ.
- САМЫМИ ЭФФЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА ЕСТЬ И ОСТАЮТСЯ ДИЕТА, ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СНИЖЕНИЕ ВЕСА. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА ПРЕДУСМАТРИВАЮТ НЕДОПУЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, КОРРЕКЦИЮ ПИТАНИЯ, ОСОБЕННО У ЛИЦ С ОТЯГОЩЕННЫМ НАСЛЕДСТВЕННЫМ АНАМНЕЗОМ.
- ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПАЦИЕНТ ИГРАЕТ АКТИВНУЮ РОЛЬ В СОБСТВЕННОМ ЛЕЧЕНИИ, МОЖЕТ В ИЗВЕСТНОМ СМЫСЛЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ЧТО ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ОСЛОЖНЕНИЙ, УЛУЧШАЕТ ПРОГНОЗ И КАЧЕСТВО ЕГО ЖИЗНИ. БОЛЬНОМУ ВАЖНО СЛЕДОВАТЬ ДЕВИЗУ: «ДИАБЕТ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ, САМОКОНТРОЛЬ – КЛЮЧ К УПРАВЛЕНИЮ ДИАБЕТОМ».

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

