

**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.

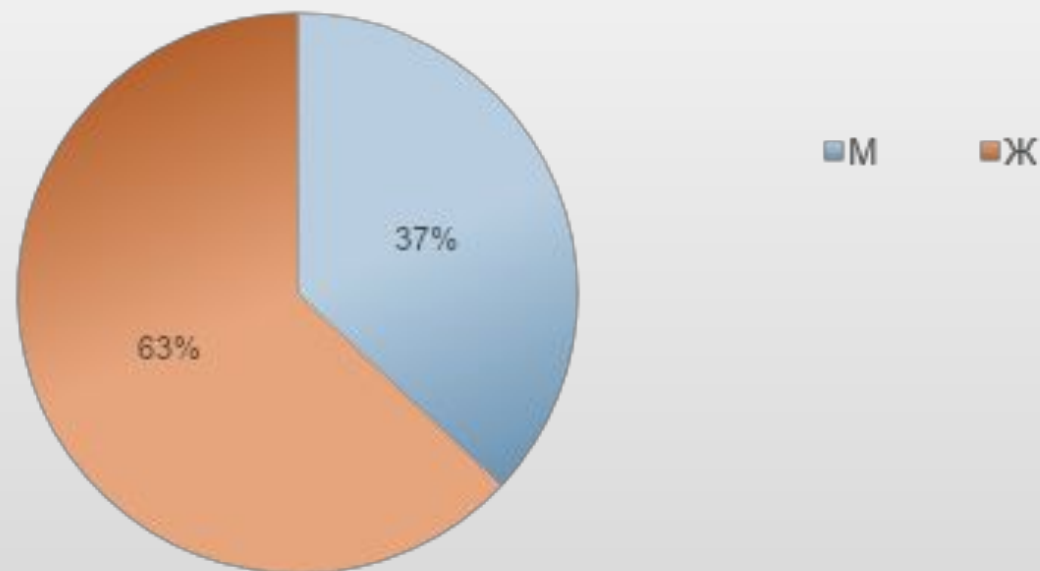
Используемые методики: авторская анкета.

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:

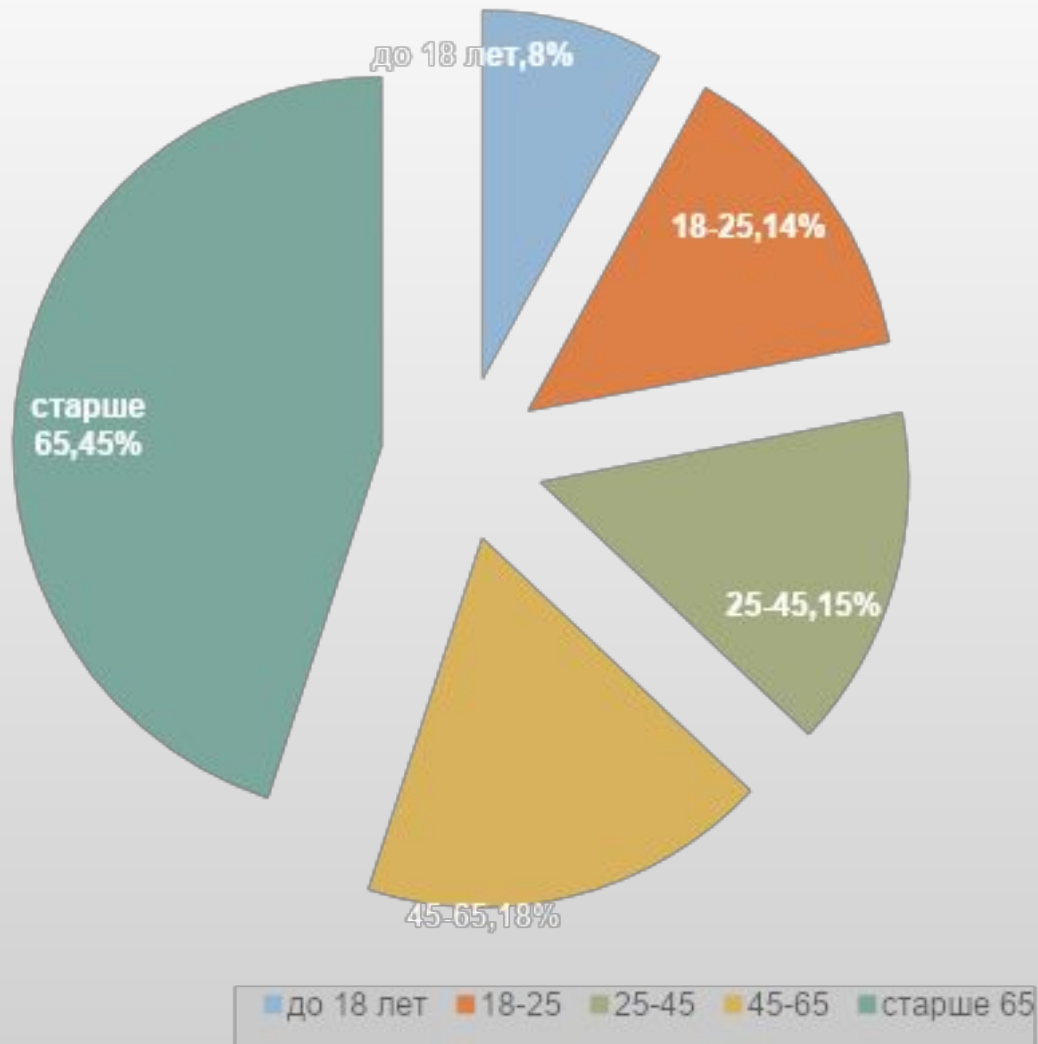


Число заболевших в зависимости от пола.

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

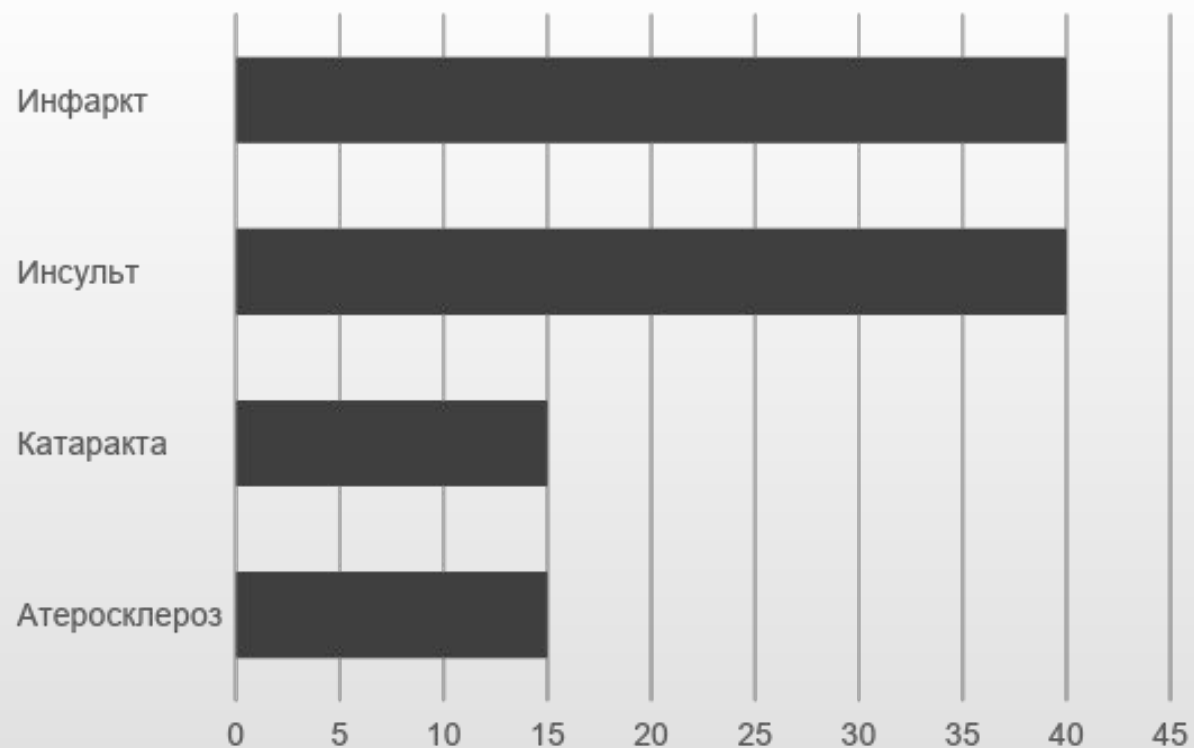
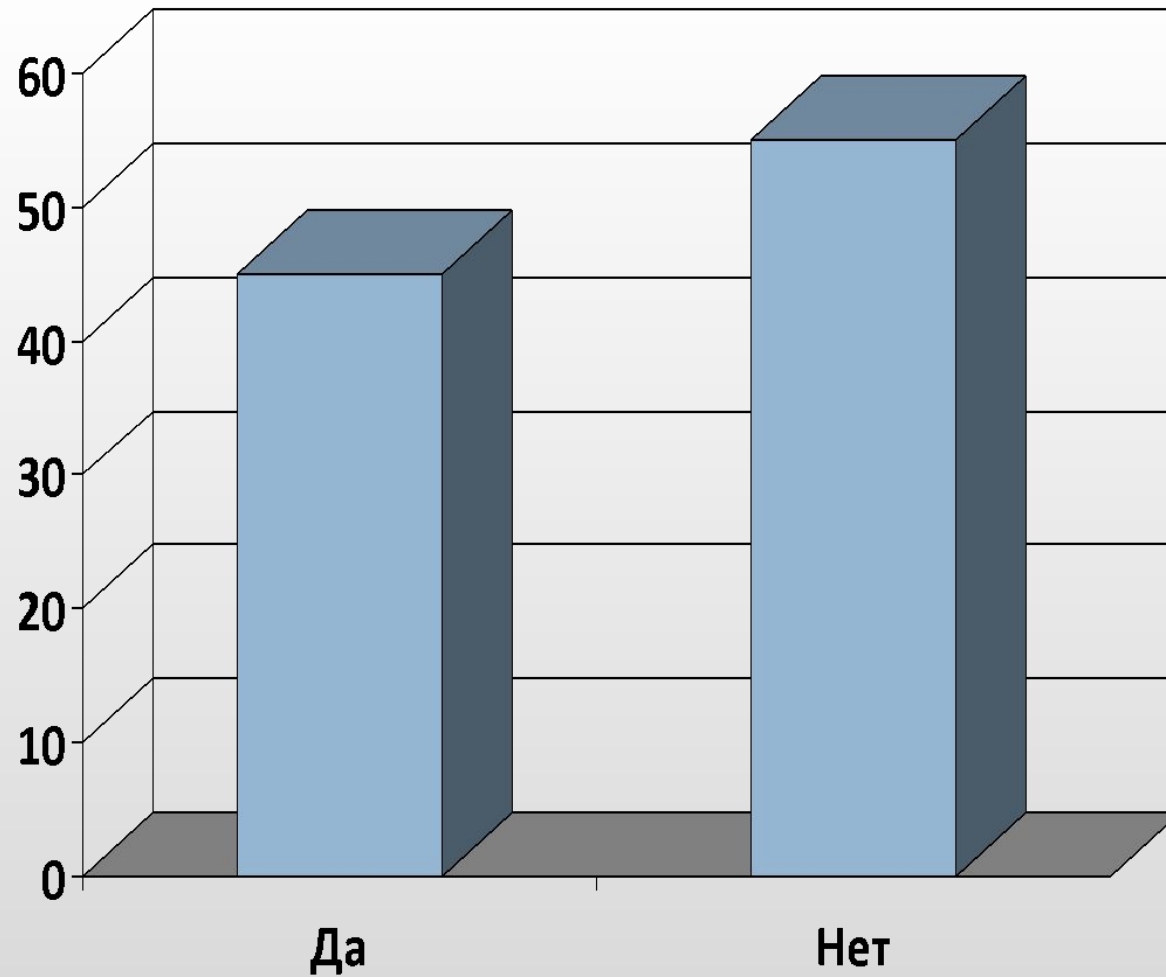


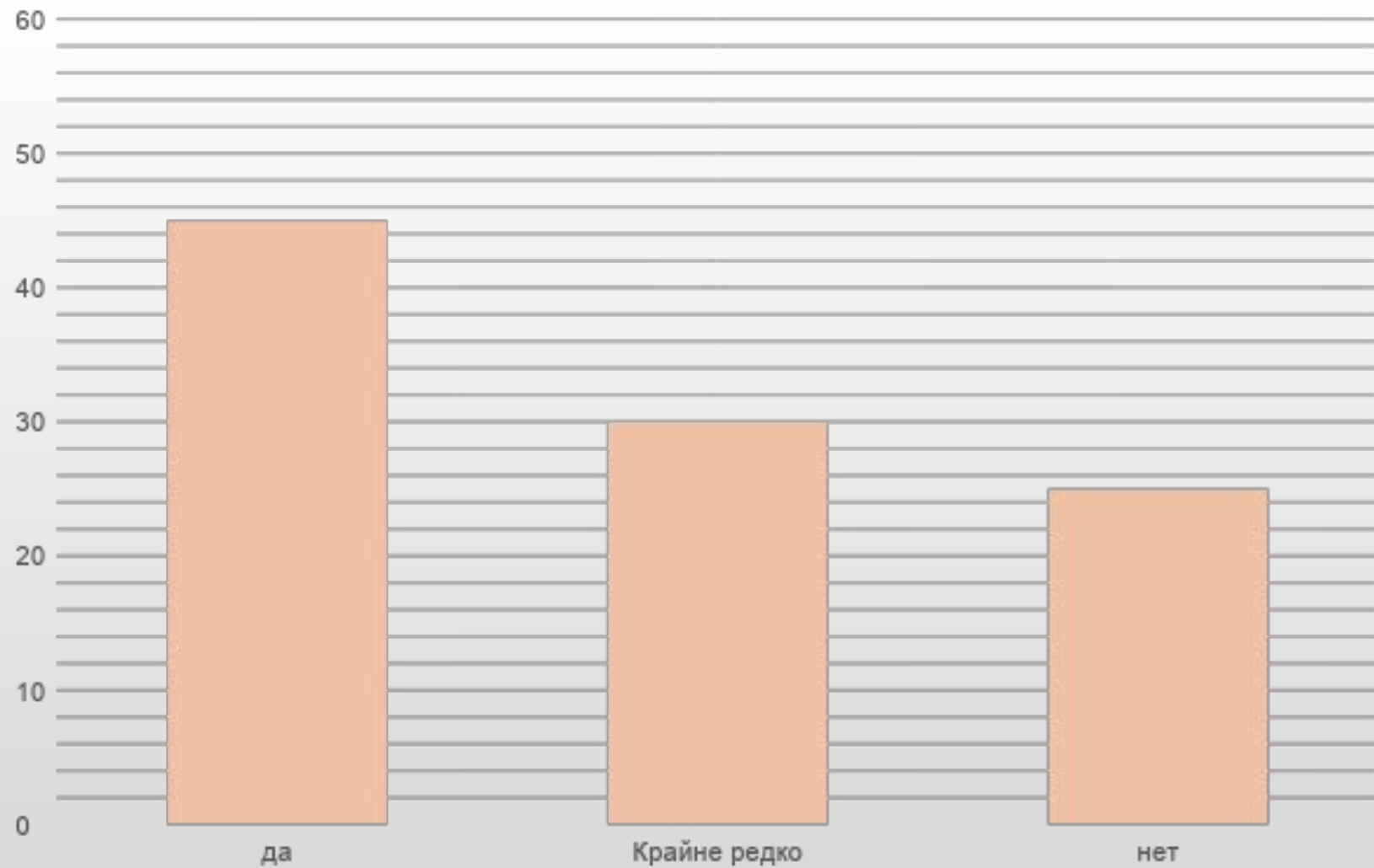
Рис. 3 Осложнение

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



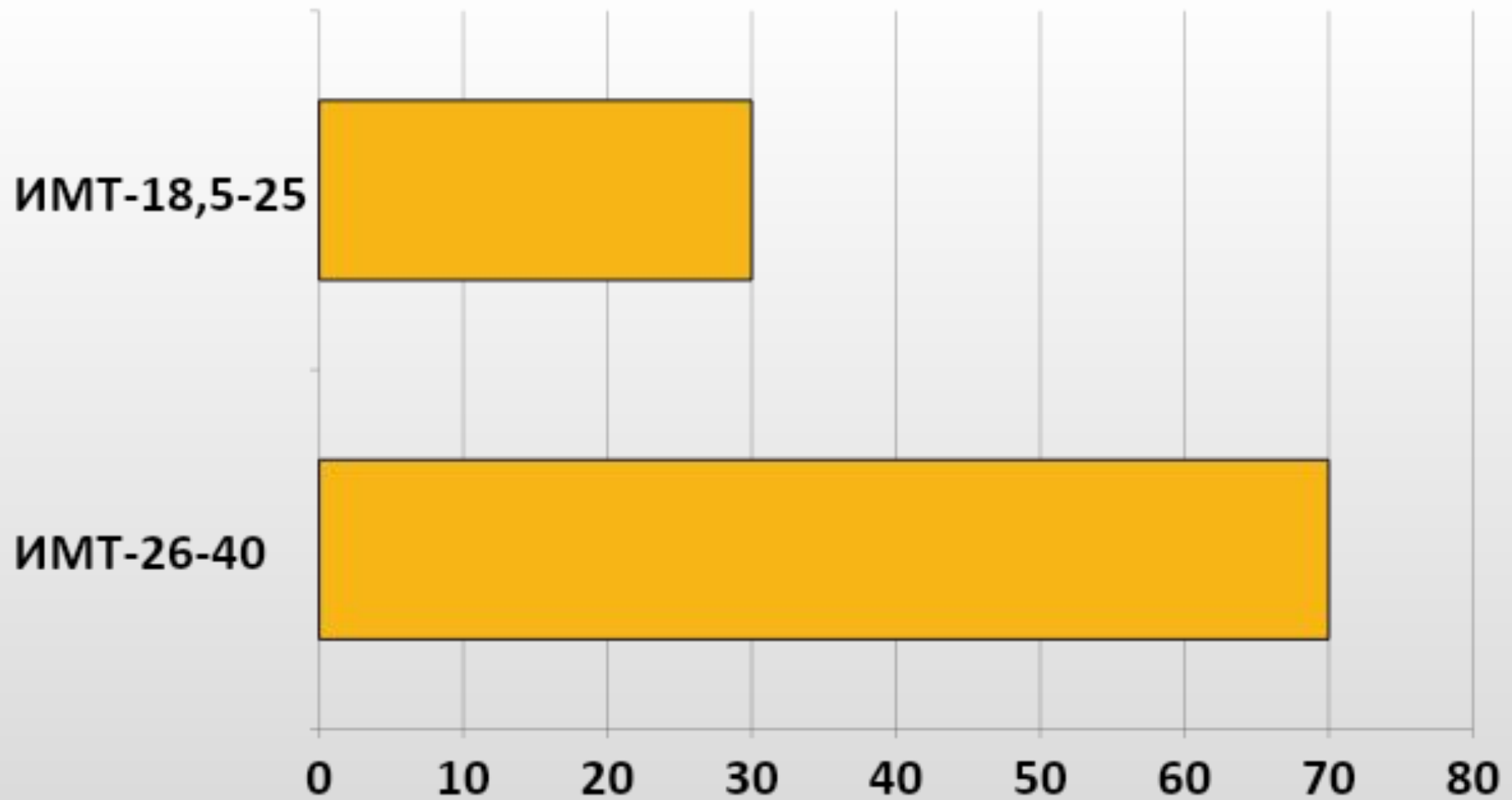
Обращаются ли пациенты с проблемой диабетическими стопами

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



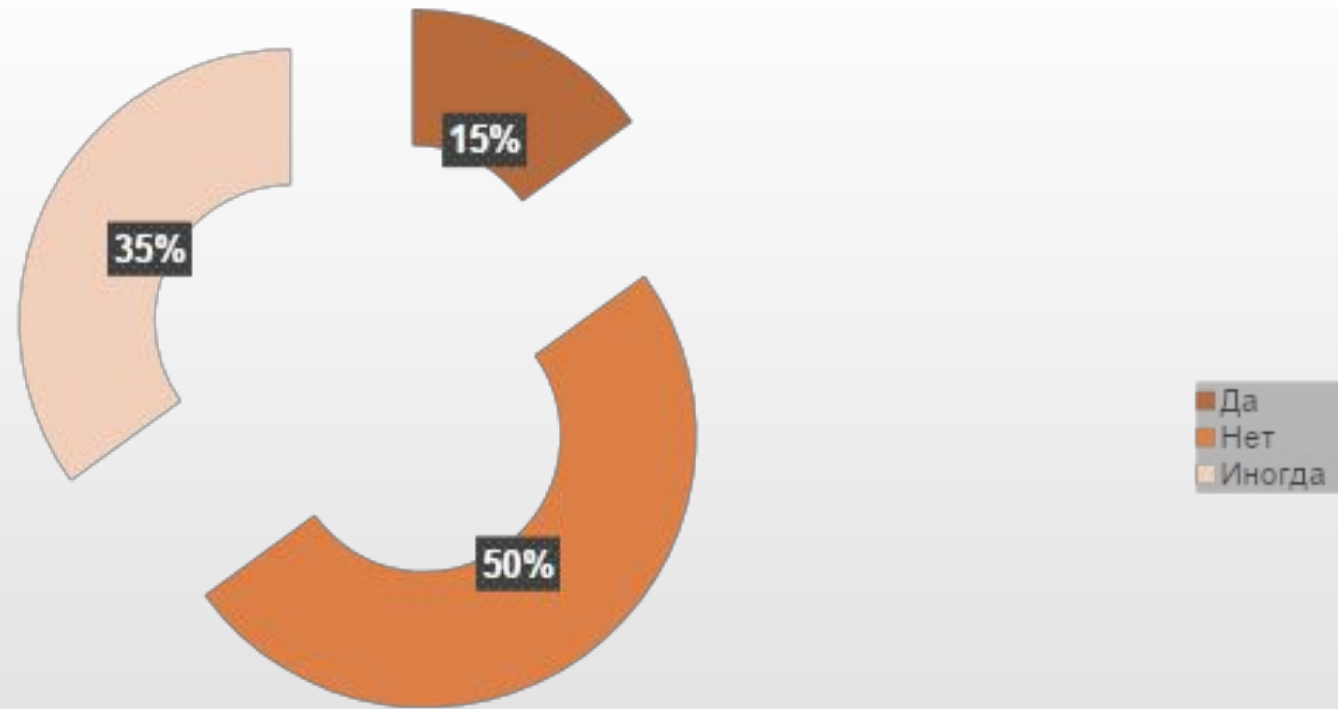
Возникновение ком

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



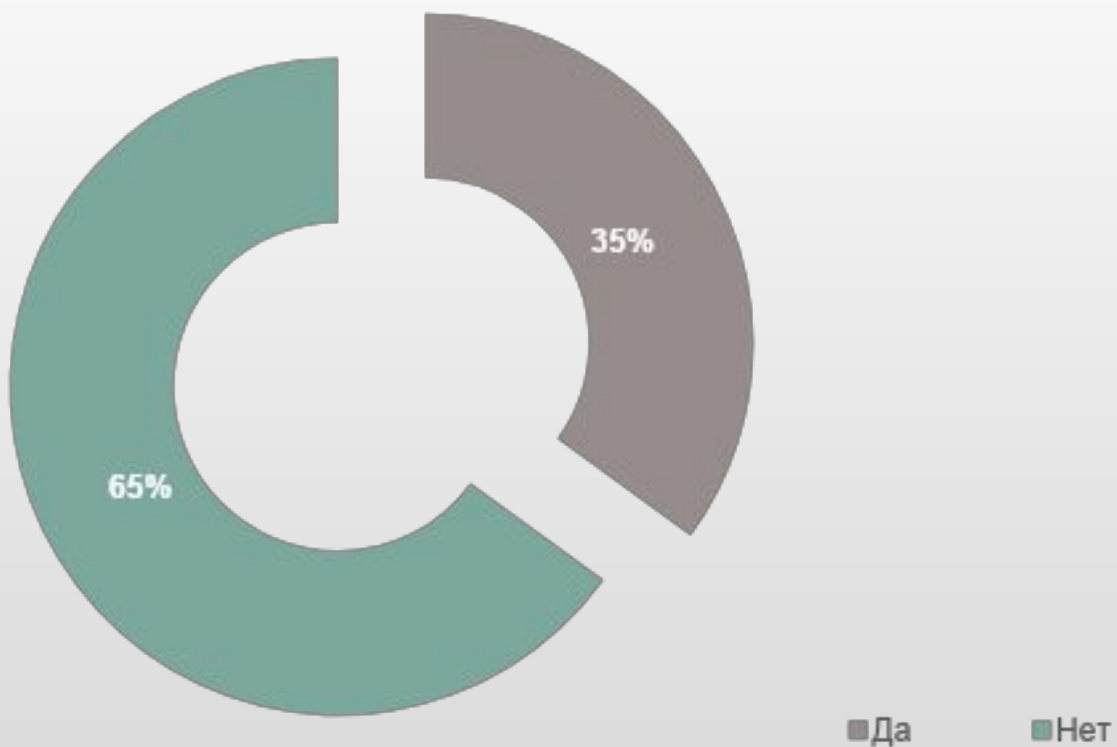
Измерение индекса массы тела .

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



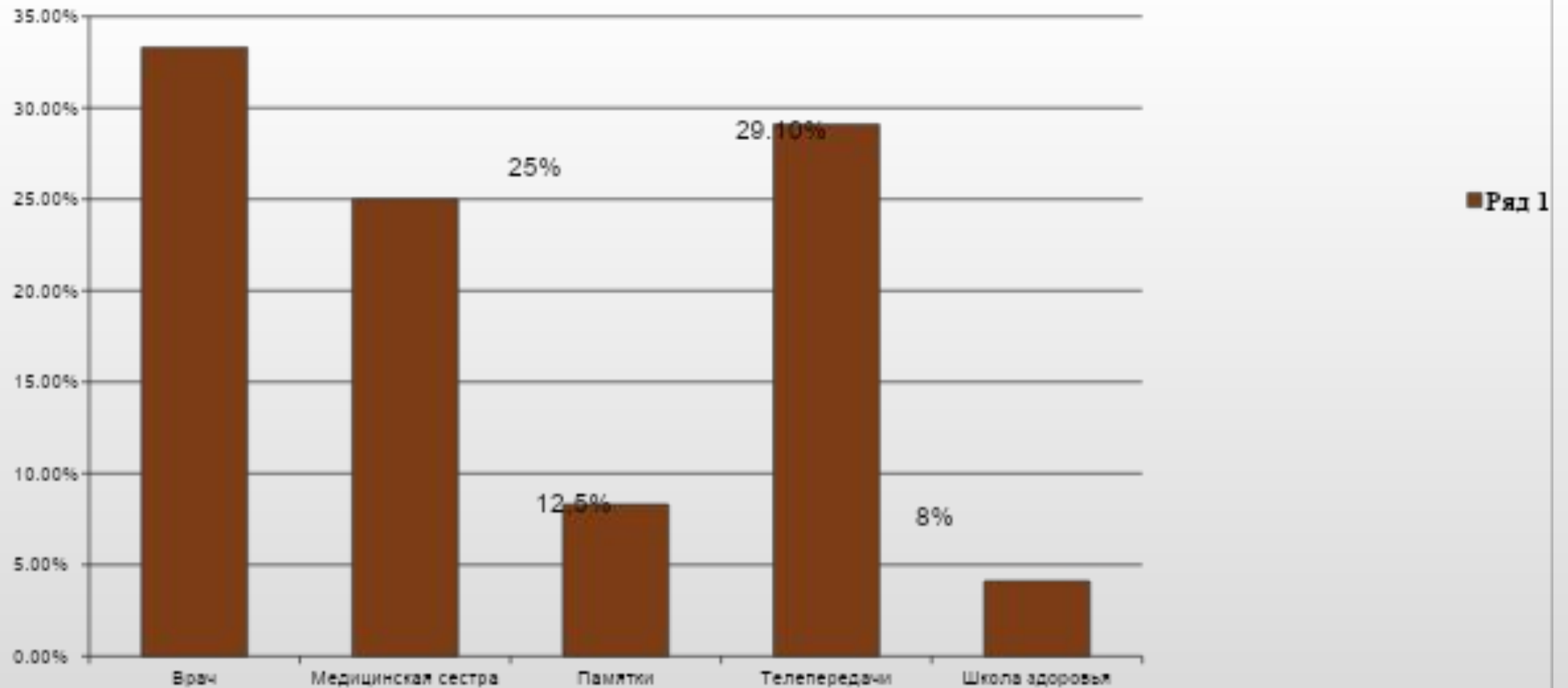
Физкультурная гимнастика

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».



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

❖ 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».



- 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;

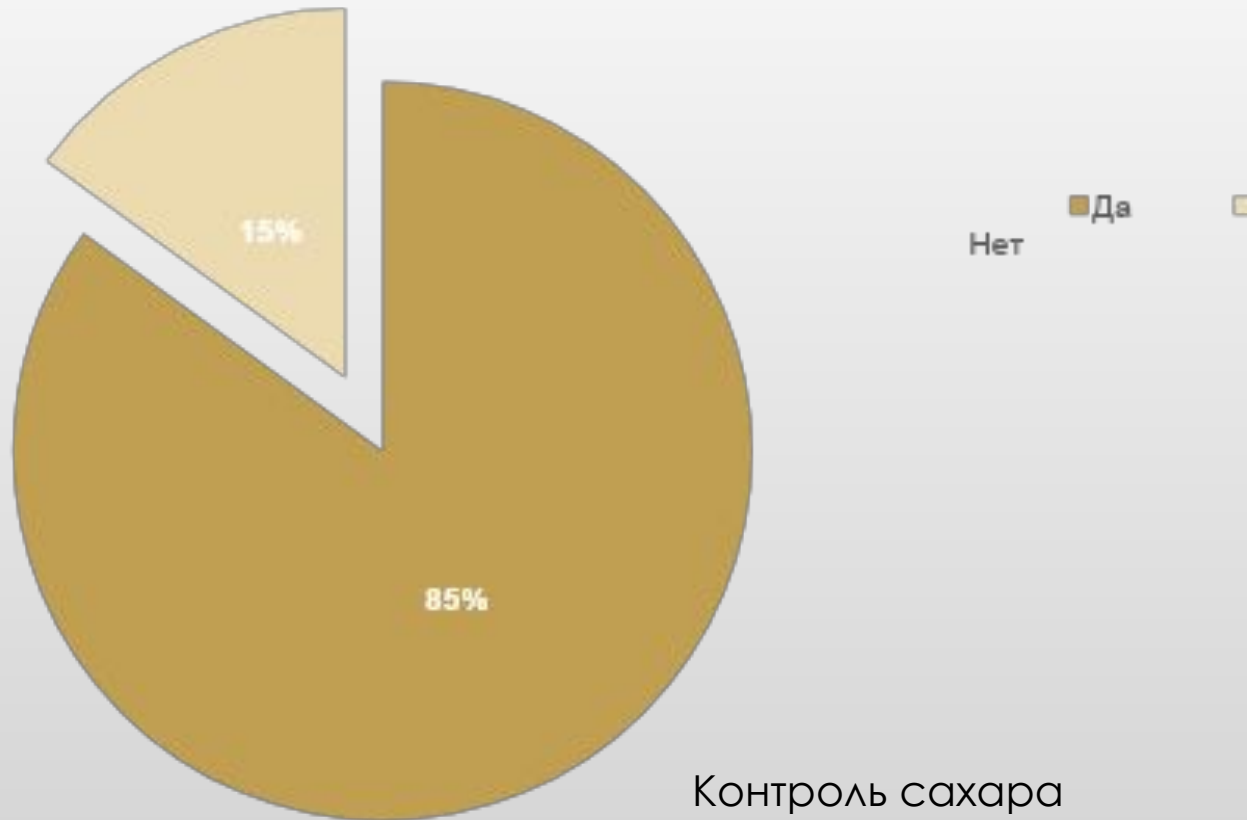
АЛКОГОЛЬ:

- 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 плечей. 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.

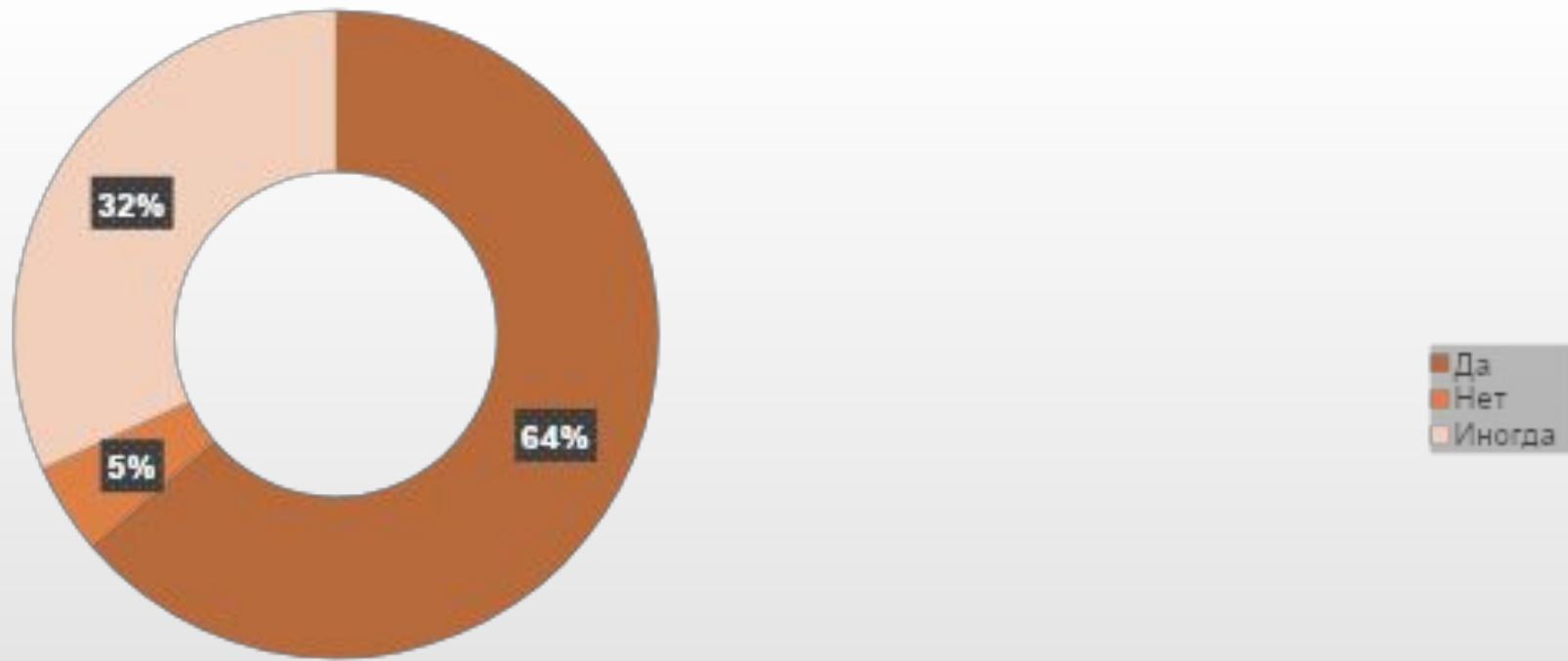
Повторное анкетирование и сравнение результатов



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

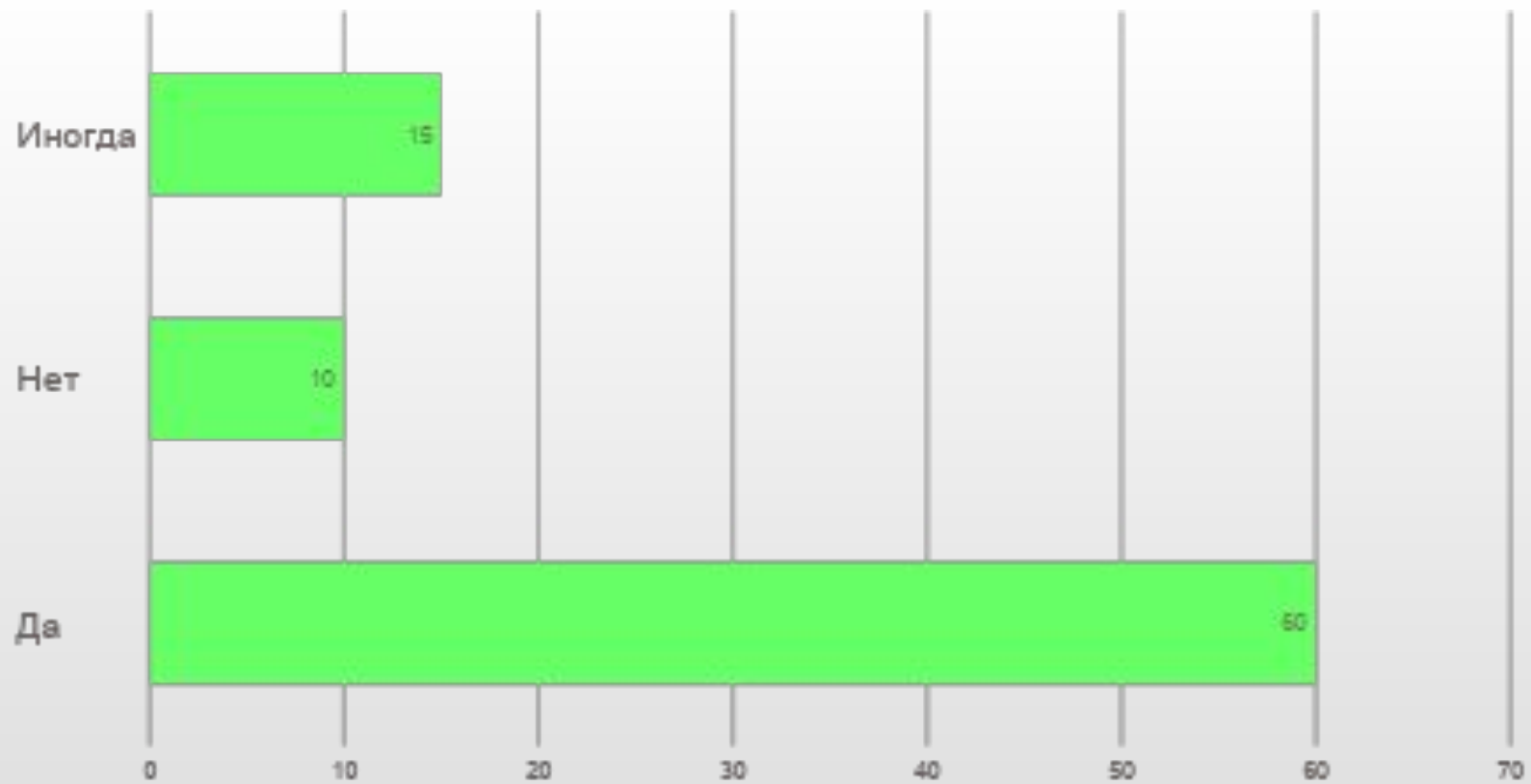


Диабетические стопы



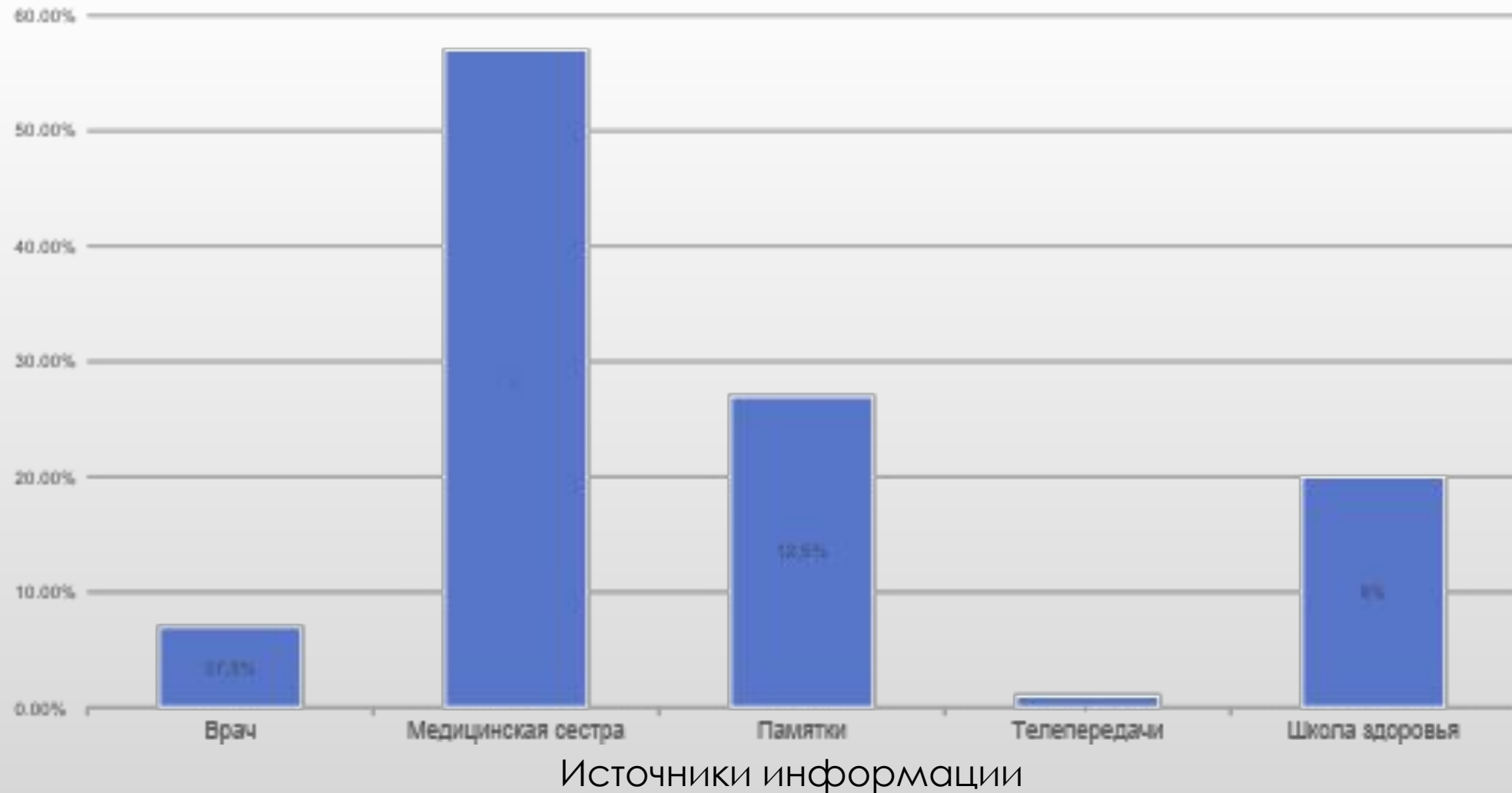
Физкультурная гимнастика

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 !

