

Государственное бюджетное учреждение "Профессиональная образовательная организация "Астраханский Базовый Медицинский Колледж".



МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

# Школа здоровья для больных сахарным диабетом

Фабриков Александр Петрович: преподаватель ГБУ «ПОО «АБМК», к. м. н.  
Танова Светлана Георгиевна: преподаватель ГБУ «ПОО «АБМК»

г.Астрахань.2017



# Цели и задачи

## **Цели:**

- Расширить представления студентов о факторах риска развития сахарного диабета второго типа.
- Раскрыть роль школ здоровья в профилактике данного заболевания.

## **Задачи:**

- Изучить работу школ здоровья для больных сахарным диабетом.
- Обобщить опыт работы школ здоровья по данной тематике.
- Проанализировать факторы риска, способствующие развитию сахарного диабета второго типа.



**Сахарный диабет (СД)** – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия (стойкое увеличение содержание глюкозы в крови).



# КЛАССИФИКАЦИЯ И ТИПЫ ДИАБЕТА

- СД 1-го типа-обычно развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в организме из-за повреждения функции бета-клеток поджелудочной железы.
- СД 2-го типа - обычно развивается у людей старше 40 лет, и обусловлен нечувствительностью тканей организма к инсулину.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА



- Молодой возраст



- Развиваются быстро



- Только инсулинотерапия

## ВОЗРАСТ

## СИМПТОМЫ

## ЛЕЧЕНИЕ

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



- Любой, но чаще после 40 лет



- Развиваются медленно



- Диета + физическая активность, таблетированные препараты, агонисты ГПП-1, инсулин

# Актуальность

- Проблема сахарного диабета predetermined значительной распространенностью заболевания, а также тем, что он является базой для развития сложных сопутствующих заболеваний и осложнений, ранней инвалидности и смертности.
- Согласно прогнозам ВОЗ, если в следующие 10 лет не будут приняты неотложные меры, то количество смертей от диабета возрастет более чем на 50 %.
- По прогнозу экспертов ВОЗ, к 2030 году в мире диабетом будут болеть более 380 млн. человек.

## Хронические осложнения: органы-мишени



# Школа здоровья для больных сахарным диабетом

При огромном потоке информации все-таки грамотность больных диабетом оставляет желать лучшего. Для решения этой проблемы, создаются школы для пациентов больных СД, где они узнают:

- как правильно пользоваться глюкометром;
- как рассчитывать необходимую дозу инсулина;
- основные принципы диетотерапии;
- основные принципы здорового образа жизни;
- обучаться навыкам проведения самоконтроля;
- о необходимости выполнения назначений врача.



# *Девиз работы школы*



*Знать –  
значит  
действовать*

# *Школа сахарного диабета*



# *Программа работы школы здоровья для больных сахарным диабетом*

## ***НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ:***

- обучение пациентов по типовым программам;
- контроль уровня полученных знаний, умений и навыков проходящих обучение.


***ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ*** — 90 минут.

***ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:*** групповые по 10–12 человек.

***РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ*** — 3 раза в неделю. Полный курс — 6 занятий, с повторным курсом через 6 месяцев.

***ОТБОР В ШКОЛУ*** проводит врач-эндокринолог.





# План мероприятий школы здоровья «Сахарный диабет»

1. Ознакомление с планом школы здоровья, проведение тренинга «Приветствия» среди участников.
2. Проведение лекции на тему: «Что такое сахарный диабет? Роль глюкозы в организме.
3. Провести обучающий семинар по теме: «Типы сахарного диабета»
4. Мастер-класс по практическим навыкам: контроль сахара в крови, расчет дозы вводимого инсулина, измерение АД, ЧДД
5. Что такое сбалансированное питание. Практические навыки по определению индекса массы тела
6. Проведение лекции на тему: «Оптимизация физической активности. Самоконтроль нагрузки.»
7. Контроль полученных навыков и знаний. Тестовые вопросы.

# Факторы риска сахарного диабета I типа

1. Наследственность;
2. Вирусы;
3. Токсические соединения;
4. Неправильное питание;
5. Стресс.





# Факторы риска сахарного диабета II типа

- Возраст 40 лет и старше.
- Избыточный вес.
- Нерациональное питание.
- Низкая физическая активность (гиподинамия).
- Стрессы.
- Артериальная гипертензия.
- Повышенное содержание в составе крови триглицеридов с одновременным пониженным показателем ЛПВП.
- Наследственная предрасположенность.

# Контроль сахара

Каждый больной диабетом, которого приняла на обучение подобная школа, получит знания о том, что необходимо несколько раз в день самостоятельно проводить измерение количества глюкозы в крови, для того, чтобы понять:

1. Какой уровень является самым оптимальным и комфортным.
2. Разобраться, как ваш организм реагирует на принятие пищи.
3. Скорректировать количество физических нагрузок.
4. Отредактировать дозу инсулина или сахароснижающего препарата.



# Правильное питание

Школа обучает своих учеников не только подбору полезных продуктов, но и учету калорийности, режиму приема и сочетанию различной пищи друг с другом.

1. Необходимо поддерживать нормальный вес;
2. Нельзя допускать снижения веса, если больной склонен к худобе;
3. Соблюдать режим приема пищи;
4. При СД нельзя допускать длительные голодания;
5. В то же время рацион должен быть высококалорийным.



# Преодоление стрессовых ситуаций

На занятиях школы опытные врачи и специалисты – психологи помогут найти правильный выход из стрессовых ситуаций, проведут профилактические тренинги по укреплению нервной системы. А также:

- обучат технике дыхания.
- обучат навыкам аутотренинга.
- назначат лечебный массаж.
- физиотерапевтические процедуры.



# Физическая нагрузка

Оптимизация физической активности необходима всем больным сахарным диабетом. Известно, что дозированные регулярные нагрузки полезны для сердца, нервной ткани, психического состояния и т. д.

Можно:

- ходьба;
- прогулки на свежем воздухе;
- плавание;
- гребля;
- ходьба на лыжах.



Нельзя:















- подводное плавание;
- дельтапланеризм;
- серфинг;
- альпинизм;
- парашютный спорт.

# Соблюдение режима

Необходим четкий режим дня :

- утренний подъем;
- трудовая деятельность (учеба);
- введение инсулина;
- прием пищи и лекарств;
- отдых;
- отход ко сну.

Все это должно выполняться в строго определенное время. Не допускайте умственного и физического переутомления. Воскресные дни используйте для активного отдыха.

РАСПОРЯДОК ДНЯ		
расписание		
8:00 - 9:00		Подъем
9:00-10:00		Завтрак
10:00-11:00		Приём лекарств
11:00-12:00		Поздний завтрак
12:00-13:00		Разминка, прогулки
13:00-14:30		Обед
14:30-16:00		Тихий час, прогулки
16:00-17:00		Полдник
17:00-19:00		Игры
19:00-20:00		Ужин
20:00-22:00		Вечернее мероприятие
22:00-23:00		Подготовка ко сну
23:00		Отбой
24.00, 3.00, 6.00		Контрольный обход





# Профилактика

Профилактика сахарного диабета делится на первичную (меры по предотвращению возникновения болезни) и вторичную (предупреждение ее осложнений).

## Первичная:

- регулярный контроль сахара в крови натошак, особенно для людей старше 45 лет;
- поддержание оптимальной массы тела;
- физическая активность;
- отказ от вредных привычек.

## Вторичная:

- диета;
- поливитаминовые комплексы;
- контроль артериального давления;
- регулярное посещение врача для коррекции лечения.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Залог счастливой, полноценной жизни при сахарном диабете – это высокий уровень организованности самого больного, его желание научиться жить со своим диагнозом. Как любой науке, этому можно научиться и такую возможность получают в Школе здоровья для диабетиков.





*Спасибо за  
внимание!*



# Используемая литература

Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2001 - 407 с.

Шабунова, А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография [Текст] / А.А. Шабунова. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. – 408 с.

<http://www.гбуз-ао-цмп.рф>

<http://paracels55.ru/publ...-1-0-33>

<http://www.lookmedbook.ru>