

ЗАНЯТИЯ "ШКОЛЫ ДИАБЕТА" ПРОВОДЯТСЯ ПО СУББОТАМ В 10.00 ЧАСОВ

(ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НЕОБХОДИМО УТОЧНЯТЬ В РЕГИСТРАТУРЕ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 365-365).

Занятие 1. Темы занятия: "Знакомство с пациентами" (1,0), "Что такое диабет?" (2,0).

Цель занятия: Выяснение исходного уровня знаний пациентов по сахарному диабету и самоконтролю заболевания. Ознакомление пациентов с современными представлениями о природе сахарного диабета.

Задачи занятия: Дать представление пациентам о физиологии углеводного обмена и роли инсулина в организме.

План занятия:

Организационные вопросы:

- Знакомство с пациентами (Ф.И.О., возраст, длительность заболевания, какие препараты инсулина получает, обучался ли ранее самоконтролю заболевания, какие имеет трудности в связи с заболеванием, что привело его в "Школу диабетика" и т.д.);
- Ознакомление пациентов с расписанием занятий;
- Выяснение исходного уровня знаний пациентов по сахарному диабету.

Природа болезни:

- Роль глюкозы в организме, что является источником глюкозы в организме (что такое эндогенная и экзогенная глюкоза);
- Что такое инсулин и механизм его действия, физиология секреции инсулина (ритмы выделения инсулина у здорового человека и нарушение его секреции у больного); выбор терапевтической тактики (имитация физиологической секреции инсулина многократными инъекциями инсулина);
- Симптомы сахарного диабета и их патогенез (почему возникает увеличение объема мочи, жажда, учащенное мочеиспускание, слабость, похудание). Что такое "почечный порог" для глюкозы, что такое "ремиссия" сахарного диабета.

Занятие 2. Темы занятия: "Контроль обмена веществ" 1,0), "Осложнения сахарного диабета" (2,0)

Цель занятия: мотивировать пациентов на проведение самостоятельного контроля углеводного обмена.

Задачи занятия:

- Научить пациентов самостоятельно определять содержание сахара в крови и в моче экспресс-методами с помощью глюкометра и визуально по тест-полоскам; записывать результаты самоконтроля в дневник; на основе полученных результатов правильно оценивать адекватность инсулинотерапии.
- Ознакомить пациентов с общими сведениями об осложнениях сахарного диабета и мерами по предупреждению их возникновения.

План занятия:

Что такое контроль углеводного обмена.

- С какой целью проводится мониторинг содержания сахара в крови в течение дня.
- Какие показатели гликемии считаются "нормальными"; к каким показателям сахара в крови нужно стремиться.
- В какие часы следует контролировать содержание сахара в крови, чтобы оценить адекватность режима инсулинотерапии и дозы инсулина.
- Что такое ацетон; когда нужно определять реакцию мочи на ацетон; как часто нужно проводить определение содержания сахара в крови, если появляется положительная реакция мочи на ацетон.
- Что такое "гликированный" гемоглобин; какие его показатели следует считать "хорошими" при сахарном диабете.

Ознакомление с "Дневником диабетика"

"Хороший" контроль обмена веществ - самая эффективная мера по предупреждению диабетических осложнений.

Решение ситуационных задач по теме "Контроль обмена веществ".

Занятие 3. Темы занятия: "Планирование питания при сахарном диабете 1 типа и 2 типа": "Основные пищевые вещества" (1,0); "Характеристика углеводсодержащих продуктов"

питания" (2,0); "План питания" (3,0); "Эквивалентная замена продуктов" (4,0); "Питание вне дома" (5,0).

Цель занятия: Научить пациента самостоятельно планировать своё питание.

Задачи занятия:

- Научить пациента составлению индивидуального меню, сбалансированного по калорийности и биологической ценности.
- Научить пациента равноценной замене углеводовсодержащих продуктов, учитывая количество и качество входящих в них углеводов (по хлебным или углеводным единицам), а также по содержанию в продукте пищевых волокон.

План занятия:

- Ознакомить пациента с характеристикой продуктов питания по содержанию в них основных пищевых веществ.
- Объяснить пациенту, как рассчитать физиологическую потребность в энергии, в основных пищевых ингредиентах, как рассчитать сахарную ценность пищи.
- Ознакомить пациента с понятием гликемического эффекта пищи. Объяснить, какие факторы влияют на гликемический эффект пищи.
- Объяснить пациенту, что такое пищевые волокна, их значение в процессах пищеварения и обмена веществ. Как составить меню, обогащённое пищевыми волокнами.
- Объяснить необходимость приёма пищи в определённое время.
- Объяснить пациенту, что такое эквивалентная замена продуктов, как пользоваться таблицами эквивалентной замены продуктов.

Занятие 4. Темы занятия: "Осложнения сахарного диабета". Сердечно-сосудистые факторы риска.

Цель занятия: ознакомить пациента с тем, что причиной поздних осложнений СД являются длительно существующий повышенный уровень сахара крови, высокое АД и холестерин.

План занятия:

- Объяснить, что такое диабетическая ретинопатия и ее профилактика.
- Объяснить, что такое диабетическая нефропатия и ее профилактика.
- Рассказать о диабетическом поражении ног.
- Факторы, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- Что необходимо контролировать для профилактики и лечения сердечно-сосудистых осложнений.
- Диетические мероприятия при повышенном уровне холестерина крови.

Занятие 5. Темы занятия: "Неотложные состояния при сахарном диабете": "Гипогликемия", "Кетоацидоз".

Цель занятия: научить пациента проводить необходимые доврачебные мероприятия при состояниях гипогликемии и кетоацидоза.

Задачи занятия: научить пациента распознавать и правильно дифференцировать состояния гипогликемии и кетоацидоза; научить пациента самостоятельно "выходить" из неотложных состояний.

План занятия:

Ознакомить пациента с понятием "гипогликемия":

- Какие симптомы характерны для гипогликемии;
- Какое содержание сахара в крови доказывает наличие гипогликемии;
- Какие причины могут привести к гипогликемии;
- Какие меры следует предпринять при появлении первых признаков гипогликемии.

Ознакомить пациента с понятием "кетоацидоз":

- Какие симптомы характерны для гипергликемии и кетоацидоза;
- Как часто нужно контролировать содержание сахара в крови при появлении положительной реакции мочи на ацетон;
- Какие причины могут привести к гипергликемии и кетоацидозу;
- Какие меры следует предпринять при появлении первых признаков гипергликемии и кетоацидоза.