

# СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Т.М. Ненашева

ГБОУ ВПО «Саратовский Государственный медицинский университет им. В.И.Разумовского»  
Минздрава РФ

Для больного сахарным диабетом важно научиться управлять своей болезнью.

Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем. В то же время сахарный диабет уже не является заболеванием, которое бы лишало пациентов возможности нормально жить, работать и заниматься спортом. При современных возможностях лечения инсулином и таблетированными гипогликемическими средствами, при соблюдении диеты и правильном режиме, жизнь больного может ничем не отличаться от жизни здоровых людей.

Тема Всемирного дня диабета в 2009 – 2013 годы: «Понимай и контролируй диабет». Обучение больного занимает главное место в кампании Всемирного Дня Диабета.

«Обучение - это не просто компонент лечения сахарного диабета, это и есть само лечение» (Эллиот П. Джослин). Ему принадлежит постулат «Нехватка обучения так же опасна, как нехватка инсулина». Основы методологии обучения больных сахарным диабетом разрабатываются с 1922 года. В настоящее время цели лечения включают информирование пациента об имеющемся у него заболевании и факторах риска:

- Формирование рационального отношения к своему заболеванию, мотивация к лечению;
- Формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья;
- Оказание первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризисов;
- Снижение неблагоприятных поведенческих факторов (питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек).

С этих позиций строилась организация работы школы

Материал и методы исследования. В 2009 году на базе эндокринологического отделения ДКБ открыта школа «Диабет- образ жизни». Помещение оборудовано учебными местами на 15 больных, имеет телевизор, DVD – плеер, компьютер, набор плакатов, наглядных пособий, макеты для введения инсулина, глюкометр, тест-полоски, прибор Глюко-терм, камертон и др.

Руководит работой школы врач-эндокринолог. В работе Школы было задействовано более 600 пациентов

Полученные результаты. Принципами работы Школы в соответствии с имеющимися установленными требованиями явилось следующее. Основная задача Школы - обучение больных сахарным диабетом методам самоконтроля, профилактики острых и хронических осложнений сахарного диабета. Помощь пациенту в лучшей кооперации с медицинскими работниками, и главное - в улучшении качества жизни.

Основная цель - обучения информировать больных о сущности патологии, снабдить знаниями и навыками, которые облегчат процесс адаптации к жизни в условиях болезни, сформировать мотивацию к активному вовлечению в лечебный процесс, снизить риск возникновения и прогрессирования осложнений диабета.

Основными функциями школы являются: организация обучения различных категорий больных сахарным диабетом; проведение первичных и повторных циклов обучения; индивидуальная

консультативная работа. Проводится координация деятельности с работой других подразделений больницы и специалистами, участвующими в оказании специализированной помощи больным сахарным диабетом..

Результатом работы над реализацией поставленных целей и задач Школы явилось создание программы обучения.

Занятие 1.

Просмотр фильмов « Что такое сахарный диабет»

Тема « Общие сведения о диабете».

План занятия

- Знакомство с больными
- Роль обучения в лечении диабета
- Что такое диабет. Типы диабета
- Почему уровень сахара в крови повышается
- Что такое инсулин, как он действует на уровень сахара. Сведения о поджелудочной железе.
- Откуда в крови берется сахар
- Пределы нормального уровня сахара крови.
- Почему сахар попадает в мочу. Почечный порог.
- Подведение итогов занятия. Вопросы для повторения.

Занятие 2. Тема «Комы. Самоконтроль.»

План занятия

- Повышенный сахар крови. Диабетическая кома.
- Гипогликемия. Гипогликемическая кома.
- Ложная гипогликемия
- Роль наследственности в возникновении диабета. Причины диабета.
- Медовый месяц, сахарный диабет.
- Как осуществляется самоконтроль.
- Дневник больного сахарным диабетом.
- Излечим ли диабет?.

Занятие 3. Тема «Питание при сахарном диабете 1 типа»

План занятия

- Составные компоненты пищи (из чего состоит пища)
- Понятие о хлебной единице.
- Режим питания
- Примерное составление меню и пример коррекции доз инсулина.

Занятие 4. Тема: « Питание при сахарном диабете 2 типа»

План занятия

- Состав пищи..
- Понятие калорийности.
- Режим питания.
- Пример диеты.
- Сахароснижающие лекарственные средства. Сахарозаменители.
- Спиртные напитки.
- Нормальный и избыточный вес.

Занятие 5. Тема «Лечение сахарного диабета. Инсулинотерапия»

План занятия

- Происхождение инсулина.
- Длительность действия инсулина.
- Степень очистки .
- Традиционная инсулинотерапия.
- Интенсивная инсулинотерапия.
- Хранение инсулина.
- Места введения инсулина
- Коррекция инсулинотерапии.

Занятие 6. Тема «Лечение сахарного диабета. Таблетированные сахароснижающие средства. Фитотерапия»

План занятия

- Препарату сульфаниламидов
- Бигуаниды
- Ингибиторы альфа-глюкозидазы
- Влияние других лекарственных средств на действие таблетированных сахароснижающих препаратов.

- Фитотерапия
- Занятие 7. Тема «Осложнения диабета»

#### План занятия

- Причина развития осложнений.
- Диабетическая ретинопатия.
- Диабетическая стопа.
- Диабетическая нефропатия.
- Хроническая надпочечниковая недостаточность.
- Профилактика.

#### Занятие 8. Тема «Физическая нагрузка при сахарном диабете»

#### План занятия

- Запланированная физическая нагрузка.
- Не запланированная физическая нагрузка.
- Большой диабетом в ресторане, магазине, на даче.

Практика показала, что совместное обучение больных с разными типами диабета не эффективно. Обучение больных с 1 типом диабета следует проводить в индивидуальном порядке. Продолжительность занятий 30-40 мин.

На занятиях с больными сахарным диабетом 2 типа используются приемы интерактивного обучения: общение с пациентами часто строится в виде диалога. Больным задаются вопросы, выслушиваются ответы. Наиболее удобно работать с 5-6 больными, особенно когда они самостоятельно приходят на занятия.

Практика показала, что важным является общение с психологом на тему «Профилактика стрессов» и занятия с диетологом по питанию и составлению меню.

Оценка эффективности программы обучения проведенная по параметрам клиническим, метаболическим, структуры сахароснижающей терапии, уровню знаний о диабете.

В 2012 году в школе обучено 248 больных, что составляет 56% от общего числа пролеченных больных сахарным диабетом. Больные, обученные в школе диабета знают как предотвратить гипогликемические реакции, им проще справиться со страхом перед инсулинотерапией, они умеют контролировать гликемию и своевременно обращаются к врачу. При анализе средних сроков пребывания больных в стационаре получено следующее. За последние 3 года сроки уменьшились и составили 12,7 дня в 2012 году, что на 0,3 меньше по сравнению с 2011 и на 0,9 меньше по сравнению с 2010 годом.

Выводы. Обучение больных создает мотивацию к необходимости доверительного отношения с врачом, способствует формированию правильного образа жизни: соблюдению диеты, регулярного самоконтроля. Это важная составная часть помощи больным диабетом, профилактика осложнений.