

## БИЛЕТ

### *Инструкция:*

- Внимательно прочитайте условия.
- Ответьте последовательно на все предложенные задания.
- Можете воспользоваться ручкой, бумагой, калькулятором, изделиями медицинского назначения, предметами ухода за пациентами, фантомами.
- При выполнении практического задания комментируйте и обосновывайте все свои действия.

Пациентка ФАПа 63 лет, обратилась к фельдшеру для получения консультации по предупреждению осложнений имеющихся заболеваний. Диагноз сахарного диабета II типа (инсулиннезависимая форма) был установлен 3 года назад. Пациентка имеет избыточную массу тела и артериальную гипертензию. Не соблюдает диету, любит мучное. Из лекарственных препаратов на регулярной основе врач рекомендовал принимать Метформин, Лизиноприл. Пациентка не всегда регулярно принимает лекарства.

### **Задания:**

1. Составьте план медицинской реабилитации при инсулиннезависимой форме сахарного диабета II типа (поликлинический этап).
2. Методика проведения ЛФК при избыточной массе тела.

## ЭТАЛОН ОТВЕТА

### **1. План медицинской реабилитации для пациента (поликлинический этап).**

*Медикаментозное лечение:* по назначению врача с учетом уровня гликемии, артериальной гипертензии препараты принимаются ежедневно без перерыва, что дает качественную профилактику осложнений имеющихся хронических заболеваний.

Метформин препарат первого выбора при сахарном диабете II типа. Улучшает чувствительность клеток к инсулину, снижает выработку глюкозы печенью и снижает ее всасывание в кишечнике.

Лизиноприл назначается для лечения артериальной гипертензии, предупреждения нефропатии на фоне течения сахарного диабета.

*Диеткоррекция.* Диета предусматривает полноценный физиологический состав. В питании следует ограничить употребление высококалорийных продуктов: масло (в том числе растительное), сметана, копчености, жирное мясо, жирная рыба, мясные субпродукты, кожа птиц, сыры (более 30% жирности), сливки, жирный творог, орехи, семечки и др. Продуктов, которые повышают уровень глюкозы в крови: сахар, варенье, сладости, продукты с высоким гликемическим индексом – рис, белый хлеб, выпечка, виноград, бананы. В диете должны преобладать продукты, содержащие много воды и растительной клетчатки, нежирные виды мяса и рыбы, обезжиренные молочные продукты.

*Физиотерапия.* Ультразвуковая терапия, магнитотерапия. Курс лечения состоит из 10-ти процедур. Радоновые, кислородные и бромные ванны. Контрастные ванны терапевтический курс - 10 процедур.

*ЛФК:* Гимнастический комплекс включает упражнения в вертикальном, горизонтальном положении тела пациента, а также сидя. Основные задачи ЛФК у данной пациентки: регуляция содержания глюкозы в крови; комплексное предупреждение развития диабетических осложнений; достижение нормальной массы тела; улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; расширение

диапазона адаптационных возможностей к физическим нагрузкам; нормализация психологического состояния. Занятия начинают с неспешной ходьбы на месте, заканчивают «стойкой» у стены. При этом стенки касаться должны: затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки. Время «стойки» в минутах определяется возможностями пациента.

*Массаж № 10.* Общий массаж тела: продолжительность сеанса 40 минут, регулярность - 1 раз в 3-4 дня. Массаж отдельных зон тела: проработка отдельных зон занимает примерно 20 минут и проводится каждый день.

*Фитотерапия.* Листья голубики лесной – 2 ст. л. заливают 2 стаканами кипятка в термосе, настаивают 2–3 ч, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 1 месяц. Листья брусники обыкновенной, растение земляники лесной, корень одуванчика лекарственного, плоды шиповника коричневого, семена льна посевного, солома овса посевного, трава мелиссы лекарственной – поровну. 8 г измельченного в порошок сбора заливают 300 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают в тепле 1 ч, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

*Рекомендации:* консультации специалистов: эндокринолог, нефролог, офтальмолог, диетолог, гастроэнтеролог.

## **2. Методика проведения ЛФК при избыточной массе тела.**

Основные задачи ЛФК при избыточной массе тела:

- нормализация массы тела;
- регуляция содержания глюкозы в крови;
- улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- расширение диапазона адаптационных возможностей к физическим нагрузкам;
- нормализация психологического состояния.

*ЛФК:* начинать занятия лучше с неспешной ходьбы на месте, заканчивать «стойкой» у стены. Стены должны касаться: затылок, лопатки, ягодицы, икры ног, пятки. Время «стойки» в минутах определяется возможностями пациента.

Комплекс ЛФК.

Исходное положение – основная стойка. Отставьте ногу назад, поднимите руки вверх – вдох, вернитесь в и.п. - выдох. Повторите по 4-5 раз.

В течение 2-4 минут ходите попеременно с высоким подниманием бедра, с движениями рук вверх и в стороны, с выпадами. Дышите свободно.

Станьте прямо, руки за головой, локти сведите перед лицом. На счет 1-2 разведите в стороны, вдохните. На счет 3-4 вернитесь в исходное положение, наклоните голову вперед, выдохните.

Ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны, повернитесь туловищем до упора налево, правая рука должна находиться перед грудью. Затем повернитесь до отказа направо (левая рука перед грудью, правая отведена в сторону). Наклонитесь вперед к левой ноге, доставая носок правой рукой. Повторите с другой стороны.

Исходное положение – руки в стороны, ноги врозь. Сделайте 3 пружинящих наклона влево (правая нога согнута, левая рука за спиной, правая поднята вверх).

Махи ногами, доставая ладони сведенных впереди рук.

Неспешная ходьба.

## **Критерии оценки**

**5 «отлично»:**

- дана комплексная оценка предложенной ситуации;
- комплекс реабилитации подобран правильно, с учетом клинического диагноза, дано полное логически выстроенное обоснование;
- в зависимости от предложенных условий методика проведения реабилитации соответствует заданию

#### **4 «хорошо»**

- дана комплексная оценка предложенной ситуации;
- комплекс реабилитации подобран правильно, с учетом клинического диагноза, дано его обоснование, при этом возможно страдает логическое построение ответа;
- в зависимости от предложенных условий методика проведения реабилитации соответствует заданию, но в пояснении и демонстрации присутствуют неточности.

#### **3 «удовлетворительно»**

- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
- комплекс реабилитации подобран правильно, дано его неполное или неточное обоснование, страдает логическое построение ответа;
- в зависимости от предложенных условий методика проведения реабилитации соответствует заданию, но в пояснении и демонстрации присутствуют грубые ошибки.

#### **2 «неудовлетворительно»**

- неверная оценка предложенной ситуации;
- комплекс реабилитации подобран неправильно, не дано обоснование, страдает логическое построение ответа;
- в зависимости от предложенных условий методика проведения реабилитации соответствует заданию, но в пояснении и демонстрации присутствуют грубые ошибки.