

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 постоянной основе эндокринолог 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.