

ПАГОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Диспансеризация пациентов с остеопорозом

Выполнила: студентка
354 гр. Кренкочева М.Г
Преподаватель:
Луккарева Н.А.

Петрозаводск 2019



Содержание:

- 1) Понятие остеопороз.
- 2) Актуальность.
- 3) Причины .
- 4) Профилактика.
- 5) Диспансеризация.
- 6) Задачи диспансерного наблюдения.
- 7) Трудоустройство.
- 8) Санаторно-курортное лечение.
- 9) Источники использованных материалов.

Остеопороз — заболевание скелета, причиной которого является снижение прочности и нарушение строения костей.

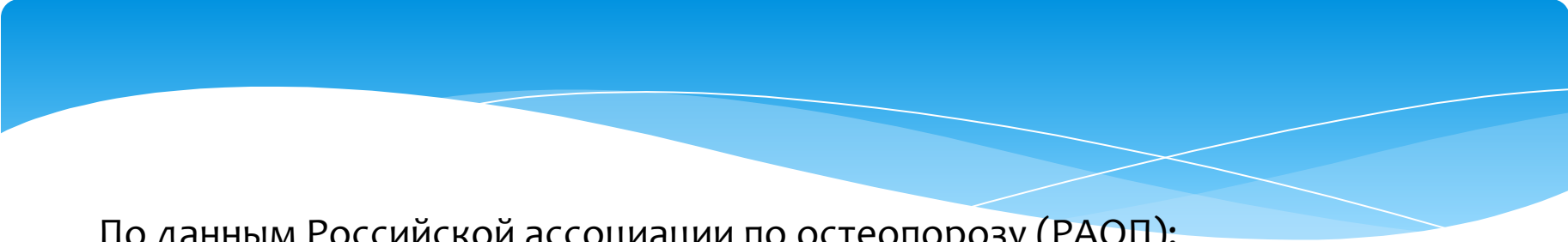
Кости становятся тонкими и хрупкими, что приводит к переломам.

Термин «остеопороз» буквально означает «пористость костей» или «дырчатая кость».

Остеопения — «обеднение» костной ткани. Это состояние предшествует остеопорозу. При остеопорозе риск переломов высокий, при остеопении — умеренный.

И если не проводить профилактики и лечения, остеопения имеет высокий риск «перерасти» в остеопороз.





По данным Российской ассоциации по остеопорозу (РАОП):

Риск перелома для женщины в возрасте от 50 лет и старше превышает вероятный суммарный риск развития рака молочной железы, матки и яичников. В настоящее время остеопорозом больны 10% населения (14 млн человек). Клинические признаки (характерные переломы) выявлены у 6% населения (9 млн человек).

Перелом шейки бедра происходит каждые 5 минут.

Ежегодно регистрируется 2 млн компрессионных переломов позвоночника у женщин и 1 млн – у мужчин.

Остеопороз занимает 4 место по распространенности, сразу после заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии и сахарного диабета. После компрессионных переломов позвоночника смертность в первый год после травмы достигает 45%.

Факторы, поддающиеся коррекции:

- Курение.
- Малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки.
- Избыточное потребление алкоголя и кофе.
- Неправильное питание (малое количество фруктов, овощей и молочных продуктов в рационе).
- Дефицит витамина Д (витамин Д усиливает всасывание кальция в кишечнике)

Неустранимые факторы риска:

- Возраст (с увеличением возраста происходит снижение плотности кости, самое быстрое разрушение кости наблюдается в первые годы после наступления менопаузы).
- Европеоидная или монголоидная раса.
- Остеопороз в роду.
- Предшествующие переломы.



Итак, для профилактики остеопороза необходимо:

- Увеличить потребление продуктов, богатых кальцием (при необходимости, кальциевых таблеток).
- Потребление витамина Д (пребывание на солнце, продукты, богатые витамином Д, витамин Д в растворе).
- Адекватная физическая активность (ходьба, «скандинавская» ходьба», гимнастика).
- Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя (до 2 рюмок в день).
- Ограничение кофе (до 2 чашек в день).
- Поддерживать нормальную массу тела.
- Больше кушать овощей и фруктов (более 500 г в день).
- Избегать падений.



Продукты питания богатые кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Сыры плавленные



760 - 1005 мг

Брынза



630 мг

Миндаль



273 мг

Горчица



254 мг

Фисташки



250 мг

Чеснок



180 мкг

Фундук



170 мг

Творог



154 мг

Фасоль



150 мг

Сметана



90 - 120 мг

Овсянка



117 мг

Горох



115 мг

Ячневая крупа



93 мг

Грецкий орех



89 мг

Сливки



86 мг

Диспансеризация


Диспансеризация – это комплекс мероприятий, включая профилактический медицинский осмотр врачами нескольких специальностей и применение необходимых методов исследования в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством РФ.

Основу диспансеризации составляет диспансерное наблюдение (т.е. динамическое наблюдение, включая необходимое обследование и периодические медицинские осмотры за состоянием здоровья лиц в целях своевременного выявления (предупреждения) осложнений, обострений заболевания, иных патологических состояний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации).

Задача диспансеризации: в своевременном выявлении социально значимых заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти. Это сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.



Приказ Министерства здравоохранения России от 15.11.2012 № 923н
Приказ Министерства здравоохранения России от 15.11.2012 № 923н



Длительность диспансерного наблюдения при первичном остеопорозе пожизненно.

- 10 лет с момента последнего перелома;
- 3 года с момента последнего перелома;
- 5 лет с момента последнего перелома ;

Диспансерное наблюдение при первичном остеопорозе осуществляет:

- врач-терапевт;
- врач-ревматолог;
- врач-эндокринолог;
- врач-акушер-гинеколог ;

Выбор профессии при остеопорозе должен пасть на работы с низкой физической активностью, из-за опасности получить травму.

К таким профессиям можно отнести :

- Консультант.
- Переводчик
- Оператор
- Косметолог
- Юрист, адвокат.
- Риэлтор
- Таксист
- Экономист.
- Бухгалтер

Санаторно-курортное лечение

Санаторий, в котором лечат остеопороз, предлагает различные специальные процедуры. Они направлены на профессиональное избавление от болезни. К ним относятся следующие методы лечения: санаторий проводит эндоэкологическую и энергетическую реабилитацию с целью вывода из организма вредных веществ — сюда входит очищение внутренних органов, лечебное питание, фитотерапия, соляные пещеры и другие методы; методы физиотерапии; облучение согласно индивидуальным проблемам у пациентов; электрофорез, диадинамофорез, СМТ-форез, четырехкамерные гальванические ванны с целью обогащения организма кальцием; криотерапия; лечение водой, минеральные ванны, целебное воздействие природных источников; терапия электрическим полем; лазеротерапия;

Наша страна богата санаторно-курортными зонами, но некоторые области особенно популярны. Наиболее известные санатории для лечения остеопороза в России расположены в трех точках страны: Крым, Кавказские Минеральные Воды, Сочи.

- 1) Сакский санаторий им. Пирогова, г. Саки.
- 2) Клинический санаторий Приморье, г. Евпатория
- 3) Санаторий Ай-Петри в курорте Мисхор, г. Ялта.
- 4) Зеленая Роща г.Сочи



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1) <https://alter-zdrav.ru/profilaktika-osteoporoza-osobennosti-profilaktiki-u-zhenshin/>
- 2) <https://eldercare.ru/profilaktika-osteoporoza-korrekcija-pitaniya-fizicheskie-uprazhneniya-medikamenty/>
- 3) <http://zdorover.ru/profilaktika-osteoporoza.html>
- 4) <https://www.kp.ru/putevoditel/krasota/dispenserizatsiya/>
- 5) <https://domik.travel/russia/sanatoriums/p/osteoporoz>

Всемирный день профилактики остеопороза
20 октября 2018



*Любите свои кости.
Защитите свое будущее.
Осторожно: переломы позвонков!*

**Не позволяйте остеопорозу
сломать ваше будущее**