Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, репродуктивного здоровья

Тема 2.5 Профилактика нарушений здоровья

Цели лекции

- С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся на лекции должен:
- знать:
- современные представления о здоровье в разные возрастные периоды - методы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, репродуктивного здоровья, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья.

По данным ВОЗ, 80% населения имеют различную патологию опорно-двигательного аппарата.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Профилактика нарушений ОДА у детей

Нарушения осанки, деформации стоп, заболевания суставов, различные отклонения в физическом развитии отмечаются у 60% детей дошкольного возраста.

Для развития мышечного корсета ребенка старше 3 лет важно

1) регулярные физкультурные занятия. Наиболее эффективны плавание, игра в футбол, прыжки со скакалкой, катание на лыжах и коньках, активные прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка.

2) Освещение, мебель, рюкзаки, постель и поза во время сна.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в зрелом возрасте

У взрослых людей высок риск травматизма, развития остеохондроза, остеоартроза, остеопороза.

Травматизм

совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Среди всех причин первичной инвалидности и смерти травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста травмы занимают первое место среди причин смерти.

Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин - в возрасте 50-59 лет. Показатель травматизма у мужчин во всех возрастных группах выше, чем у женщин, и превышает показатель у женщин почти в 1,5 раза.

Профилактика травматизма:

— антиалкогольная и антинаркотическая пропаганда;

— обучение представителей разных групп населения технике безопасности и правилам безопасного поведения с учетом возрастных особенностей (на дороге, на воде, в спортивном зале, на неосвещенной улице, в экстренной ситуации и т.д.);

— обучение представителей разных групп населения правилам и технике оказания первой помощи пострадавшим.

Остеохондроз - комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах.

Поражаются суставы и позвоночник. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз. Остеохондроз позвоночника, по данным ВОЗ, занимает третье место по распространённости после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а среди заболеваний опорно-двигательного аппарата - самый распространенный. Боли в спине - вторая причина нарушения трудоспособности среди всех причин, связанных с болезнями.

Остеоартроз (деформирующий остеоартроз, артроз, деформирующий артроз) - дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов.

В целях профилактики проводятся такие оздоровительные мероприятия :

— ходьба по ровной местности не меньше 30 мин в день;

— плавание;

— езда на велосипеде;

— лечебный массаж;

— физиотерапевтические процедуры.

По возможности рекомендуется разгрузить суставы, а значит, исключить:

— ходьбу по неровной поверхности (подъемы и спуски, лестницы);

— длительное нахождение в одной позе;

— поднятие тяжестей

По мере старения организма человека развивается остеопороз

- прогрессирующее заболевание костной ткани, вызванное потерей кальция, разрежением костной ткани с уменьшением количества костного вещества, а вместе с ним прочности кости на растяжение и сжатие. Кости становятся хрупкими, что приводит к частым переломам при незначительных травмах или даже при падении с высоты собственного роста, вставании, наклоне, повороте туловища и др.

Наиболее тяжелое последствие болезни - перелом шейки бедра.

Развитие остеопороза в большой степени обусловлено факторами нездорового образа жизни, которые могут быть устранены:

- низким потреблением кальция, дефицитом витамина D,
- курением,
- злоупотреблением алкоголем,
- низкой физической активностью,
- склонностью к падениям.

Профилактику и лечение системного остеопороза начинают с установления факторов риска, устранения их влияния в максимально возможной степени. Российская ассоциация по остеопорозу разработала образовательные программы для пациентов с факторами риска. В них, наряду с рекомендациями по здоровому образу жизни (запрет вредных привычек) и рациональному питанию, регламентирован физический тренинг, включая упражнения для тренировки равновесия.

Пациентов ориентируют на профилактику падений:

подбор адекватных очков, удобной и устойчивой обуви, хорошее освещение жилых и подсобных помещений, устройство ровных нескользких полов без коврового покрытия. Рекомендуются протекторы бедра, корсеты и ортезы, стабилизирующие тазобедренные и коленные суставы. Регулярные физические упражнения полезны для укрепления костей. Повышенная механическая нагрузка на кости увеличивает их плотность. Физическая активность должна включать ходьбу, при необходимости с дополнительными приспособлениями для ходьбы (ходунки, трость).

Особенности питания для профилактики остеопороза

1. Достаточное потребление белка.
2. Потребление продуктов, содержащих фосфор, кальций, магний, цинк, марганец, витамин D.
3. Достаточное потребление фруктов и овощей, зелени.
4. Достаточное потребление молочных продуктов.
5. Замена мяса на птицу и жирную рыбу.
6. Исключение продуктов, способствующих выведению кальция из организма: щавель, шпинат, редис.
7. Исключение продуктов, усиливающих выделение кальция с мочой: кофе, поваренной соли (необходимо ограничивать потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день), газированных напитков.
8. Исключение из рациона колбас, кондитерских изделий, шоколада.

При остеопорозе нужно придерживатьс я следующих правил:

— не следует поднимать тяжелые грузы; после перелома позвонка нельзя поднимать более 4 кг;

— при переносе тяжестей распределять их вес равномерно;

— при подъеме тяжестей с пола ноги должны быть согнуты в коленях, спина - прямая, предмет надо держать близко к туловищу;

— при обувании целесообразно использовать рожок для обуви с длинной ручкой или ставить ногу на подставку, избегая сгибания в позвоночнике;

— при уборке целесообразно использовать швабру или щетку с длинной ручкой;

— нельзя резко вставать из положения лежа или резко наклоняться вниз;

— при длительных и больших нагрузках целесообразно использование корсета полужесткого типа;

— при остеопорозе позвоночника массаж спины и мануальная терапия противопоказаны.

Всемирный день профилактики остеопороза - 20 октября

Профилактика нарушений репродуктивного здоровья

ВОЗ определяет репродуктивное здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, позволяющее вести безопасную и эффективную половую жизнь в сочетании с возможностью воспроизводить здоровое потомство в сроки и количестве, определенные самим индивидуумом».

Частота бесплодных браков в России превышает 15% от заключенных браков. По данным ВОЗ, этот показатель достиг критического уровня. Показатель женского бесплодия за последние 5 лет увеличился на 14%. Роль мужского фактора в бесплодном браке приближается к 50%. Угроза репродуктивной функции мужского организма связана с нарушением потенции и сперматогенеза. При этом каждая третья беременность оказывается незапланированной - несвоевременной или нежелательной, 90% из незапланированных беременностей заканчивается искусственным абортом.

Низкий индекс репродуктивного здоровья населения, который формируется в подростковом возрасте, обусловлен следующими процессами

— отсутствием навыков ведения здорового образа жизни, широким распространением вредных привычек;

— ранним началом половой жизни, игнорированием правил гигиены и физиологии половой системы и контрацепции;

— широким распространением соматических заболеваний;

— частыми беременностями с коротким интергенетическим интервалом;

— частыми медицинскими абортами;

Низкий индекс репродуктивного здоровья населения, который формируется в подростковом возрасте, обусловлен следующими процессами

— антропогенным загрязнением внешней среды электромагнитным излучением в связи с развитием различных систем радиосвязи, телевидения, компьютерной техники, бытовой и промышленной электроники;

— загрязнением почвы, воды и пищевых продуктов продукцией бытовой химии, отходами химических производств;

— профессиональными интоксикациями (ртутными, фосфорными, свинцовыми и др.);

— инфекционными процессами, различными нарушениями соматического и репродуктивного здоровья.

Виды профилактики нарушений репродуктивного здоровья:

- первичная (преимущественно социальная),
- вторичная (социально-медицинская)
- третичная (преимущественно медицинская).

Первичная профилактика нарушений репродуктивного здоровья

- основана в первую очередь на санитарно-просветительной деятельности. Профилактические мероприятия данного этапа ориентированы на формирование здорового образа жизни, нравственное и половое воспитание, распространение знаний о факторах риска развития заболеваний репродуктивной системы, предупреждение воздействия канцерогенов, нормализацию питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам.

Пациенты должны иметь возможность получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения, грамотных консультаций по вопросам планирования семьи, контрацепции. Кроме того, особое внимание специалистов должно уделяться профилактике абортов.

Вторичная профилактика нарушений репродуктивного здоровья

- это прогнозирование развития патологии и раннее ее выявление, она реализуется путем индивидуального наблюдения за группами риска формирования патологии, выявления и лечения гинекологических и экстрагенитальных заболеваний. Основой данного этапа является осуществление индивидуальных и плановых профилактических осмотров девочек.

Третий этап профилактики нарушений репродуктивного здоровья

- оздоровление и диспансерное наблюдение девочек-подростков с нарушениями репродуктивного здоровья, которые обеспечивают своевременное и адекватное лечение больных, как с гинекологическими, так и экстрагенитальными заболеваниями и препятствуют их переходу в более тяжелые формы.

Используемая литература:

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников и др. ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5562-3. - Текст : электронный // URL : http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455623.html (дата обращения: 17.03.2022). - Режим доступа : по подписке.
2. Официальный сайт ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». - Режим доступа: http://vocmp.oblzdrav.ru/

Благодарю за внимание!

vk.com/kharitonovavmk