

Выпускная квалификационная работа (дипломный проект)

ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ РЕВМАТОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ ПРИ ПОДАГРЕ.

Студента очной формы обучения
специальность 34.02.01 Сестринское дело
Аксенова Мария Андреевна

Научный руководитель: Толстихина Е.В.

Краткая аннотация проекта

В ходе работы над данным проектом я провела исследование на предмет информированности пациентов о лечебном питании при подагре; о ее клинических проявлениях, причинах возникновения, лечении, а также мерах профилактики. Результаты анкетирования и опроса показали, что 65% пациентов имеют дефицит знаний по данной теме. С целью повышения уровня знаний о лечебном питании при подагре, мною был разработан информационный материал на тему «Обучение лечебному питанию пациентов с подагрой». По итогам занятий проведено повторное анкетирование, которое показало значительный рост уровня знаний пациентов.

Период работы над проектом : сентябрь 2020 г. – июнь 2021г.

Актуальность

Актуальность проблемы лечебного питания при подагре очень значима, так как ее показатели стремительно растут. Подагра составляет 5% в структуре заболеваемости артритом.

Частота развития заболевания составляет в мире — 275 на 100 тысяч населения.

В последнее десятилетие частота развития подагры значительно увеличилась, увеличив процент заболеваемости до 2% населения западного полушария.

Цель и задачи

Цель проекта: Обучить лечебному питанию пациентов с подагрой.

Задачи:

1. Обзор литературы по теме проекта;
2. Провести анкетирование пациентов с подагрой;
3. Выявить уровень информативности о данном заболевании и знаний о диете;
4. Провести анализ анкетирования;
5. Разработать информационный блок по лечебному питанию при подагре (памятку, презентацию);
6. Обучить пациентов лечебному питанию;
7. Определить удовлетворенность пациентов качеством информативности.

Целевая группа: 30 пациентов КГБУЗ «КМКБ № 20 им. И.С. Берзона» ревматологического отделения .

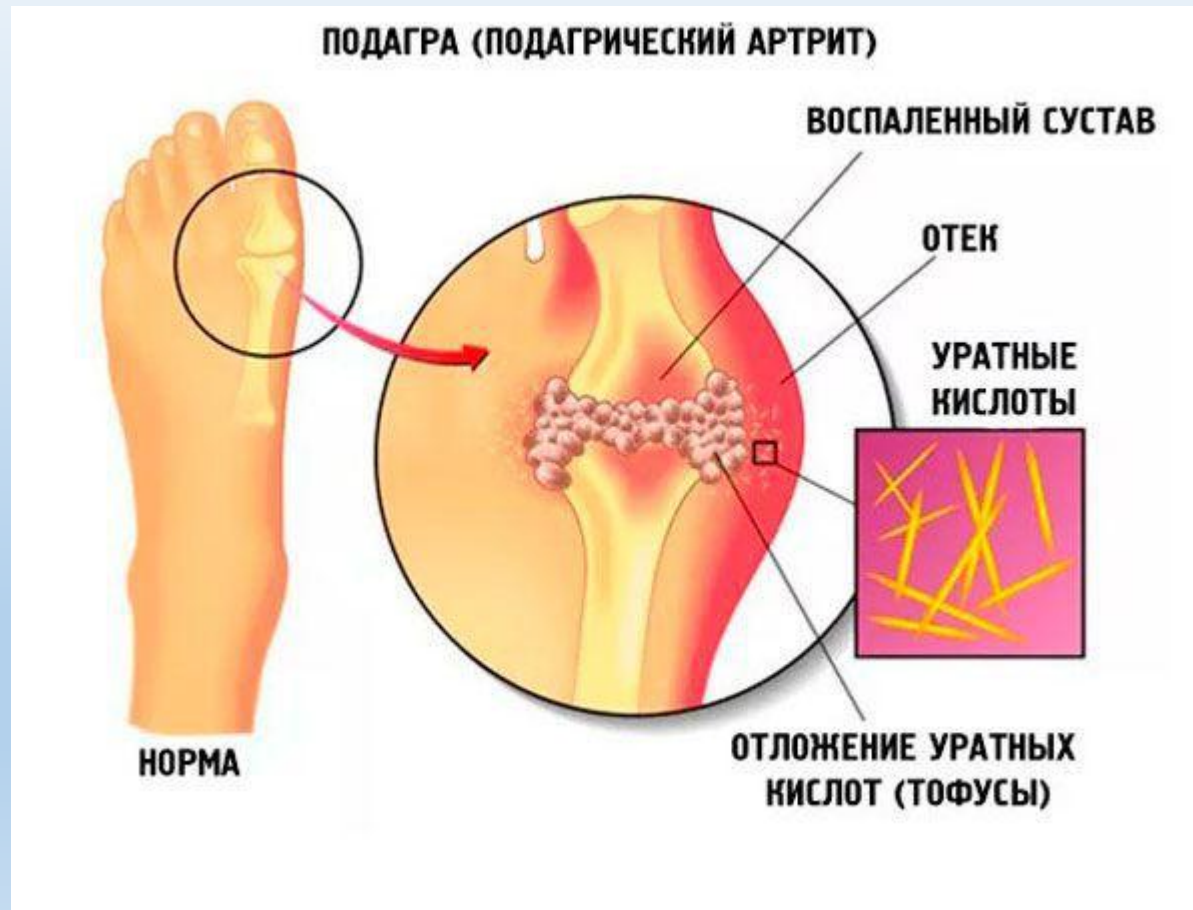
Исполнители: обучающаяся специальности 34.02.01 Сестринское дело очной формы обучения –Аксенова М.А. и научный руководитель дипломного проекта Толстихина Е.В.

География проекта: Красноярский край, город Красноярск, ул. Инструментальная 12, КГБУЗ «КМКБ № 20 им. И.С. Берзона»

Тип проекта: практико – ориентировочный

Срок реализации проекта: сентябрь 2020 г. – июнь 2021г.

• **Подагра** – это болезнь обмена веществ, при которой соли мочевой кислот откладываются в суставах.



Диета при подагре - один из важнейших компонентов лечебных мероприятий. Как известно, полностью избавиться от этого заболевания невозможно, но вполне возможно сделать периоды ремиссии более продолжительными. Соблюдение диеты при подагре очень важно для предотвращения обострений и сохранения хорошего самочувствия у больного.

При подагре, а также при мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия) назначается диета при подагре (диета N 6). Эта диета способствует нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, ощелачиванию мочи.

Именно питание ,основное в предотвращении обострения!

Диета улучшает качество жизни пациентов с подагрой !

Этапы реализации проекта

I. Подготовительный этап

1. Изучение научно-медицинской литературы.
2. Составление анкеты для оценки первичного и итогового уровня знаний по теме лечебного питания при подагре и мерам профилактики обострения данного заболевания.
3. Создание буклета на тему «Лечебное питание при подагре».
4. Разработка плана проведения практического занятия.



Возраст

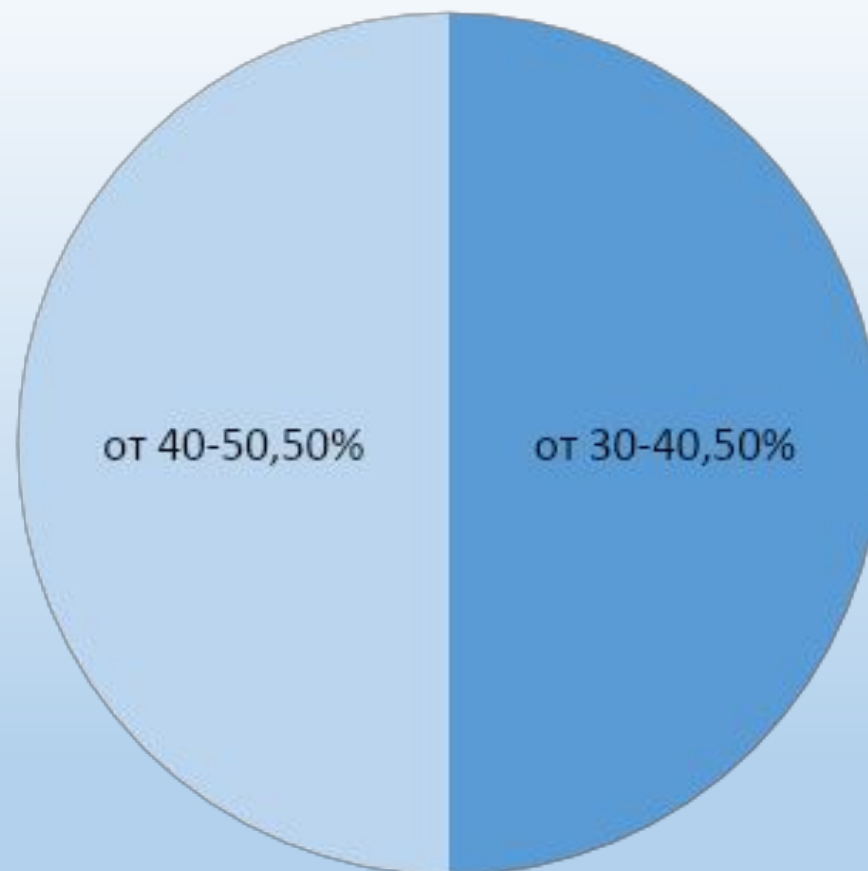


Рис. 1. Возраст опрашиваемых.

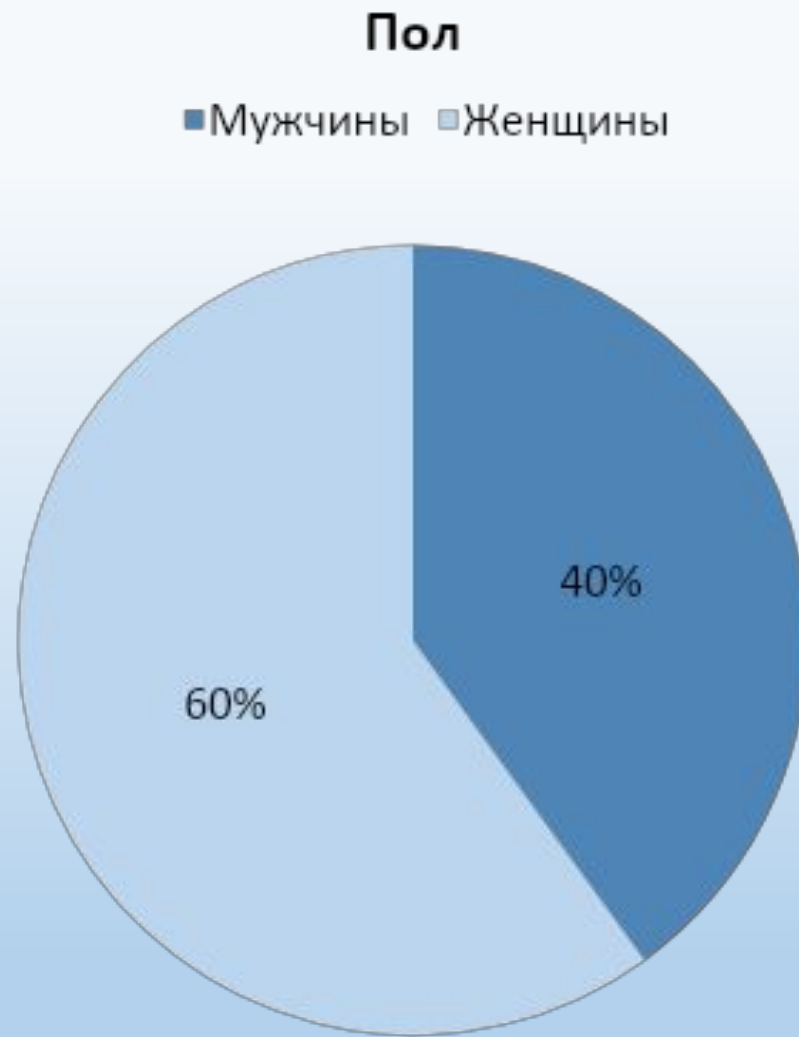


Рис. 2. Пол опрошиваемых.

Результаты анкетирования

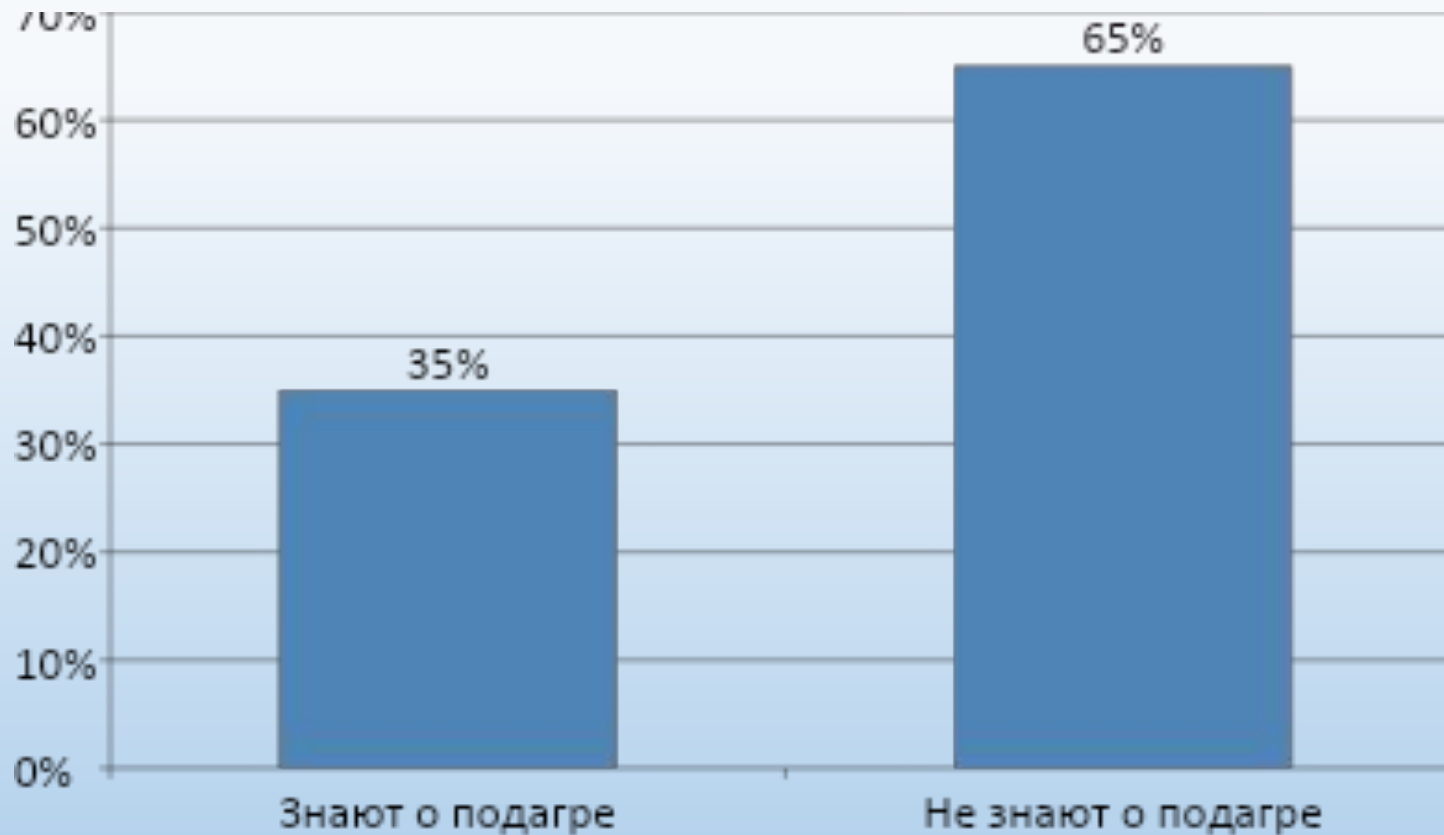


Рис. 3. Уровень знаний о подагре до практического занятия

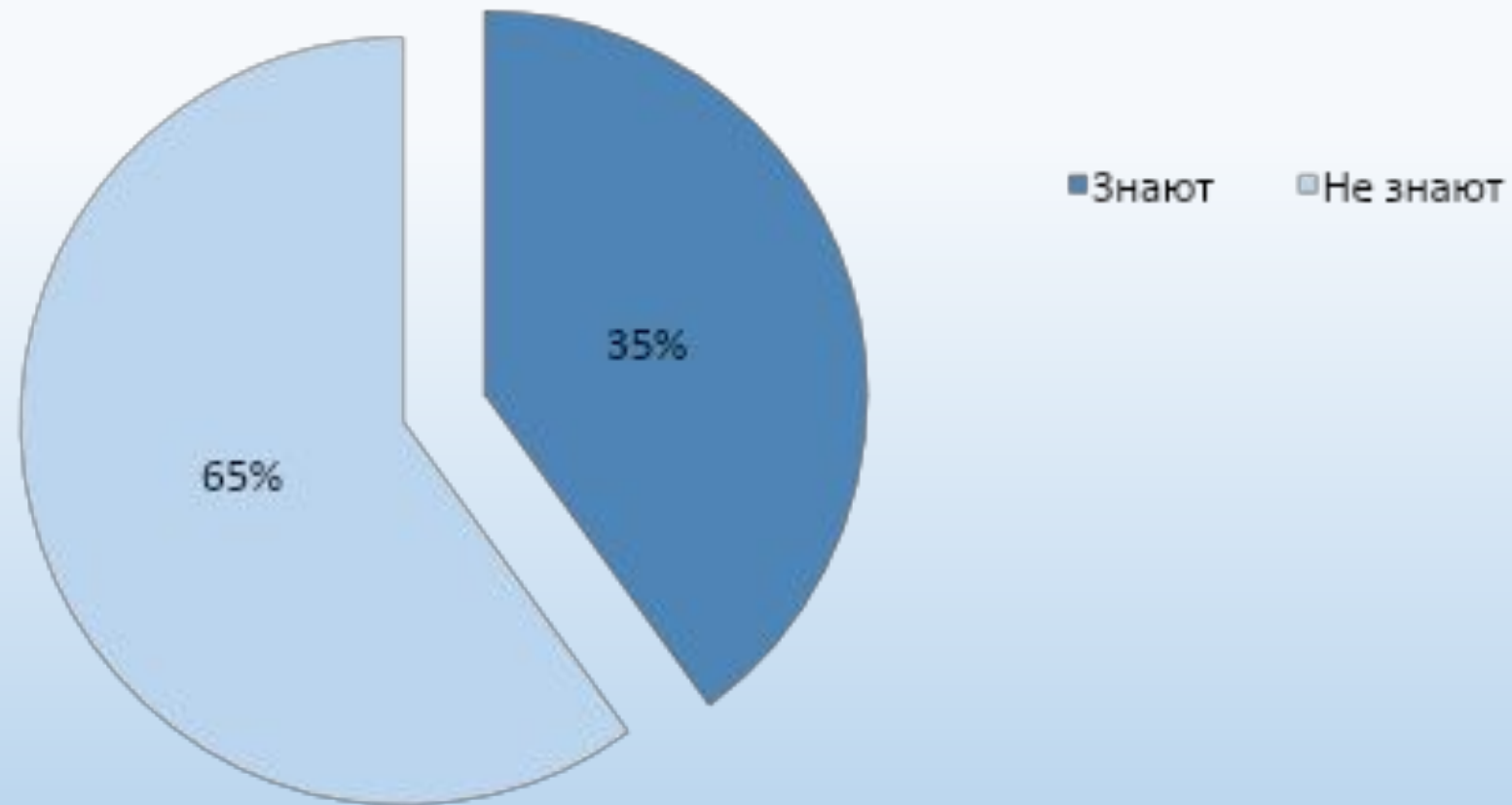


Рис. 4. Уровень знаний о лечебном питании при подагре

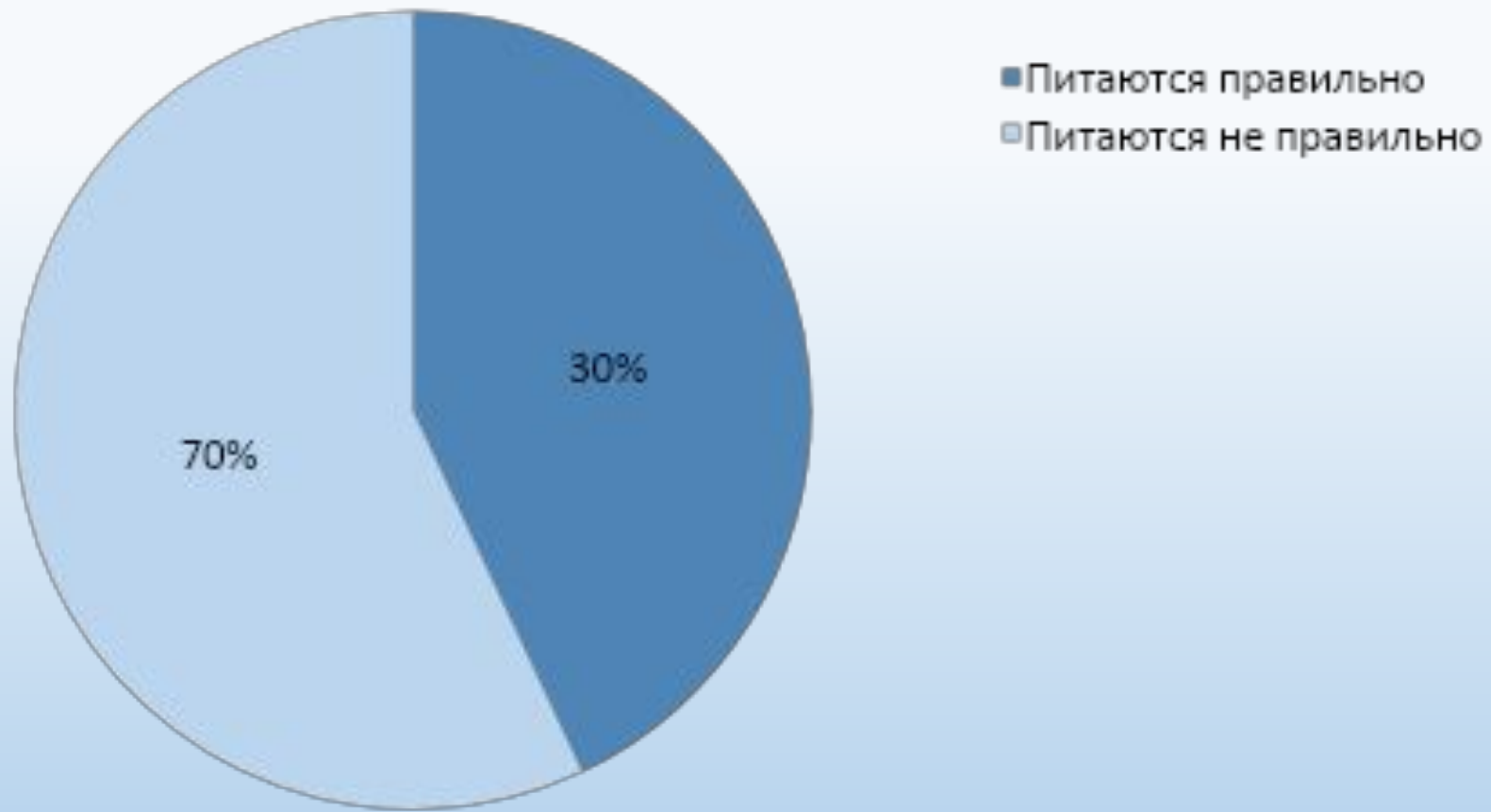


Рис. 5. Оценка, придерживаются ли пациенты или нет лечебного питания при подагре

Профилактика

■ Знают о профилактике □ Не знают о профилактике

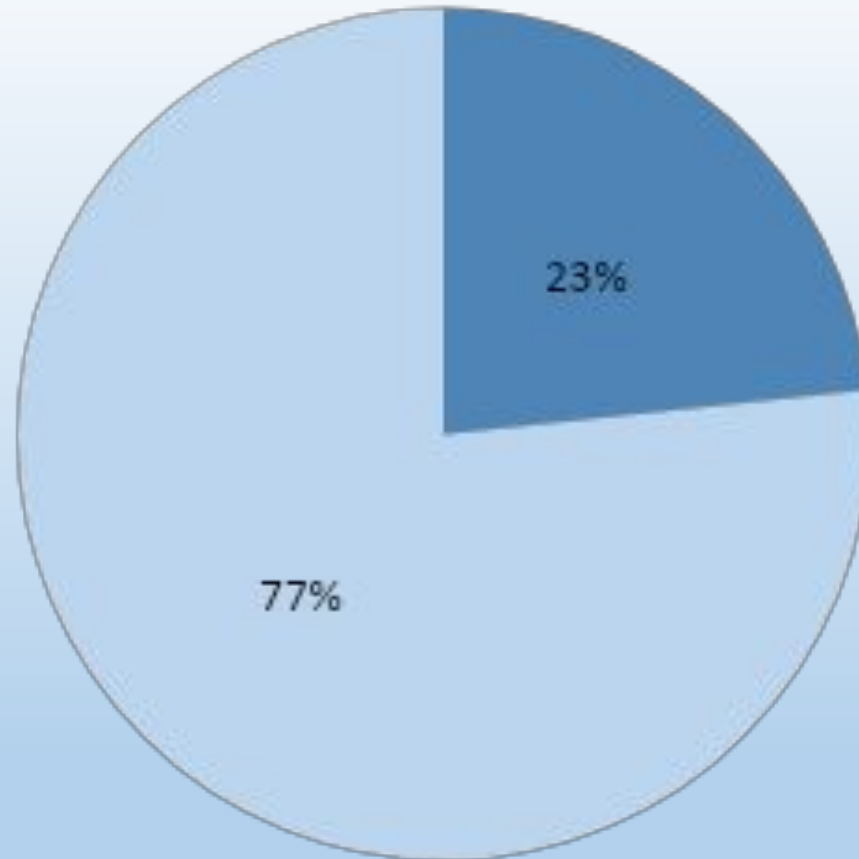


Рис.6. Уровень знаний о профилактике подагры

Основной этап реализации проекта

1. Проведение индивидуальной беседы с пациентом в понятной для него форме;
2. Проведение групповых бесед с пациентами;
3. Раздача буклетов для дальнейшего их распространения среди пациентов с целью самообучения последних;
4. Показ презентаций;
5. Раздача индивидуального дневника питания в котором пациенты могут вести контроль продуктов питания.



краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Красноярский медицинский техникум
(КГБПОУ КрасМТ)



Буклет по лечебному питанию при подагре

Выполнили: студентка 301 группы
очной формы обучения специальности
34.02.01 Сестринское дело Аксенова М.А.
Научный руководитель: Толстихина Е.В.
660014, РФ, г. Красноярск, ул. Инструментальная, 12
Тел. (391) 264-35-10, e-mail: krasmt@mail.ru

Подагра – это болезнь обмена веществ, при которой соли мочевой кислот откладываются в суставах.



Лечебное питание при подагре - один из важнейших компонентов лечебных мероприятий, который очень важен для предотвращения обострений и сохранения хорошего самочувствия у больного.



Чтобы не допустить обострение подагры необходимо:

Питайтесь небольшими порциями, 4-5 раз в день, переедание и голодание недопустимы — это может спровоцировать приступ.



Употребляйте в день не менее **1,5 - 2 л жидкости**. Это могут быть вода, компоты, морсы, некрепкий чай.



Запрещается алкоголь, в том числе и пиво.
Не рекомендуется крепкий чай, кофе, какао.



Рекомендуется диетические виды мяса - курица, индейка, кролик. Разрешены куриные яйца, отварная рыба, кальмары, креветки.



Полезен нежирный творог и блюда из него, нежирные сорта сыра.



Рекомендованы овощи - морковь, капуста белокочанная, картофель, огурцы, кабачки.



Несколько ограничивают цветную капусту, спаржу, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис.

Запрещены бобовые и пряности.



Из сладостей допускаются не шоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.



Очень полезны фрукты - яблоки, сливы, груши, абрикосы, апельсины, а также различные ягоды, все виды орехов кроме арахиса, семечки.



Разрешены следующие напитки - зеленый чай, чай с лимоном, молоком, цикорий, отвары шиповника, пшеничных отрубей.



Разрешается хлеб белый и черный.



Масло лучше растительное (обязательно оливковое, льняное), ограничено - сливочное.

***Питайтесь правильно!
Будьте здоровы!***



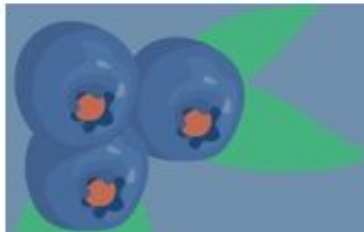


краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
Красноярский медицинский техникум
(КГБПОУ КрасМТ)



**Дневник
самоконтроля
питания при подагре**

Выполнили: студентка 301 группы
очной формы обучения специальности
34.02.01 Сестринское дело Аксенова М.А.
Научный руководитель: Толстихина Е.В.
660014, РФ, г. Красноярск, ул. Инструментальная, 12
Тел. (391) 264-35-10, e-mail: krasmu@mail.ru



**Записывайте потребленные
продукты ежедневно!
Это поможет Вам выработать
привычку придерживаться
принципу рационального питания
и снизит риск проявления
обострения подагры.**



Будьте здоровы!

<p>Понедельник</p> <p>1-й завтрак. Салат из свежих огурцов, овсяная каша на молоке, отвар шиповника</p> <p>2-й завтрак. Творог со сметаной, кисель фруктовый</p> <p>Обед. Суп картофельный, кабачки, фаршированные рисом и овощами, со сметанным соусом, клубника с молоком</p> <p>Ужин. Вареники ленивые со сметаной, котлеты капустные с маслом, томатный сок</p> <p>На ночь. Свежие яблоки</p>	<p>Вторник</p> <p>1-й завтрак. Салат из сырой моркови со сметаной, каша рисовая молочная, чай с лимонном, яйцо всмятку</p> <p>2-й завтрак. Картофель молодой в молочном соусе с огурцом, яблочный сок</p> <p>Обед. Суп из сборных овощей со сметаной, творожная запеканка, кисель молочный.</p> <p>Ужин. Яблоки, запеченные в белковом омлете, сок фруктовый.</p> <p>На ночь. Кефир</p>	<p>Среда</p> <p>1-й завтрак. Салат из свежей капусты; макароны с творогом, чай с лимонном</p> <p>2-й завтрак. Котлеты картофельные, запеченные со сметаной, сок фруктовый</p> <p>Обед. Борщ вегетарианский со сметаной, рагу из пареного мяса с молочным соусом, картофельное пюре, желе лимонное</p> <p>Ужин. Сырники, запеченные со сметаной, рагу из овощей, кисель фруктовый.</p> <p>На ночь. Свежие яблоки.</p>
<p>Четверг</p> <p>1-й завтрак. Салат из капусты и яблок, каша гречневая молочная, чай с лимонном, яйцо всмятку.</p> <p>2-й завтрак. Котлеты морковно-яблочные, отвар шиповника</p> <p>Обед. Рассольник на овощном отваре со сметаной, блинчики с творогом, кисель из черной смородины.</p> <p>Ужин. Яблоки, фаршированные творогом, тыква, запеченная в сметане, сок яблочный.</p> <p>На ночь. Простокваша</p>	<p>Пятница</p> <p>1-й завтрак. Салат из свежих помидоров, творог со сметаной, кисель фруктовый</p> <p>2-й завтрак. Котлеты капустные со сметаной, отвар шиповника</p> <p>Обед. Суп молочный с домашней лапшой, голубцы с гречневой кашей и творогом со сметанным соусом, арбузы или свежий виноград</p> <p>Ужин. Пудинг творожный со сметаной, котлеты морковные, компот из свежих фруктов</p> <p>На ночь. Свежие яблоки</p>	<p>Суббота</p> <p>1-й завтрак. Салат из сборных овощей, каша пшеница на молоке, чай с парнем, натуральный омлет из 1 яйца</p> <p>2-й завтрак. Зрны морковные с яблоками и игном, отвар шиповника</p> <p>Обед. Шн из свежей капуста вегетарианские, пудинг творожный с игном и яблоками, кисель молочный</p> <p>Ужин. Омлет белковый запеченный, кабачки, запеченные в сметане, фруктовый сок</p> <p>На ночь. Кефир</p>

<p>Воскресенье</p> <p>1-й завтрак. Салат из помидоров, огурцов и яблок с растительным маслом, творог с молоком, компот из свежих фруктов</p> <p>2-й завтрак. Капуста, запеченная в белом соусе, кисель фруктовый</p> <p>Обед. Окрошка, курица отварная с рисом, яблоки печеные</p> <p>Ужин. Ватрушка творожная с фруктами, рагу из овощей, чай с молоком</p> <p>На ночь. Свежие яблоки или стакан кефира</p>
--



Дата	Время	Продукты	Вода (кол-во)	Дополнения (отметка о погрешности диеты)
------	-------	----------	------------------	--

Завтрак

Второй
завтрак

Обед

Перекус

Ужин

Перекус

Ваше самочувствие (отметьте):



Хорошее



Удовлетворительное



Плохое

Ваши жалобы:

Дата	Время	Продукты	Вода (кол-во)	Дополнения (отметка о погрешности диеты)
------	-------	----------	------------------	--

Завтрак

Второй
завтрак

Обед

Перекус

Ужин

Перекус

Ваше самочувствие (отметьте):



Хорошее



Удовлетворительное



Плохое

Ваши жалобы:

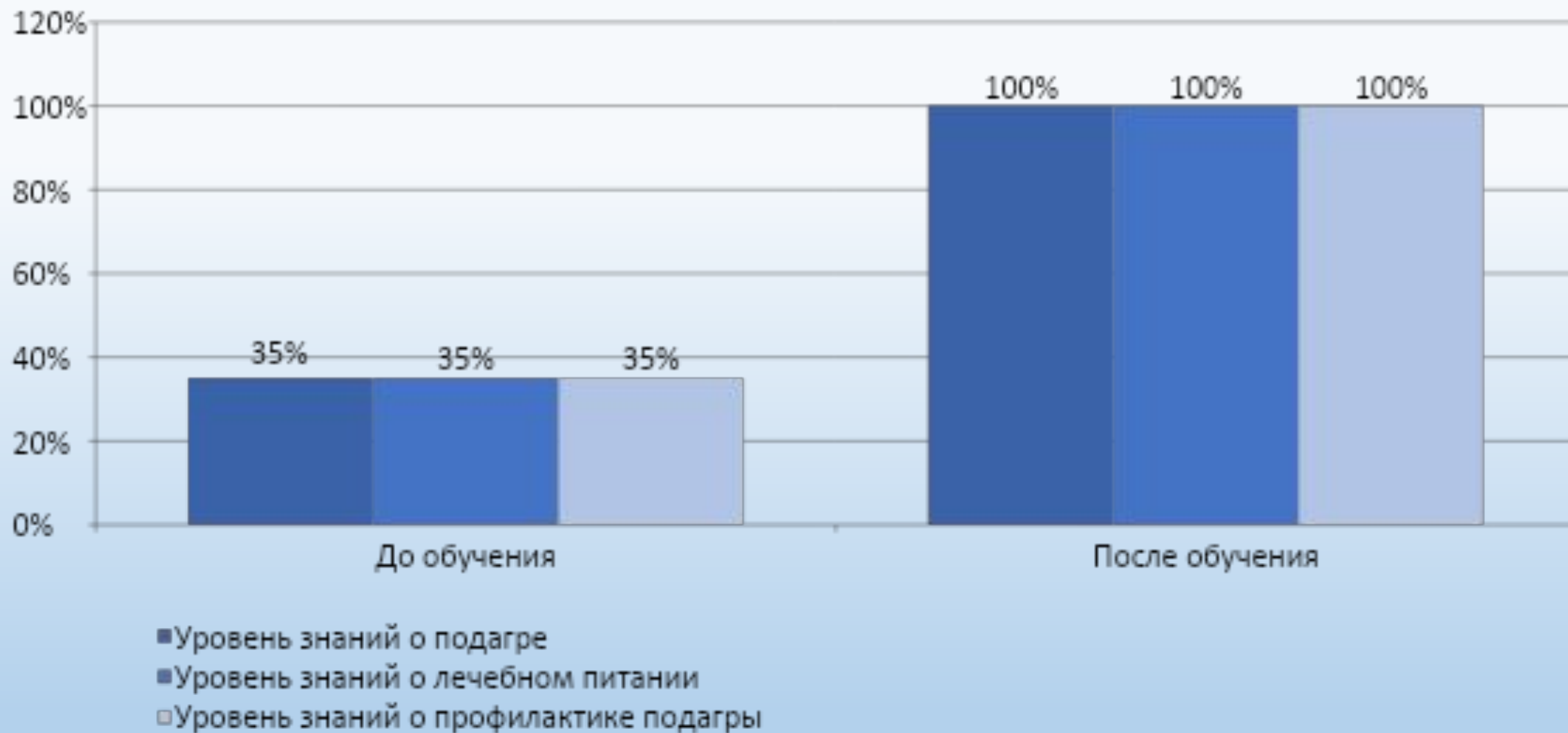


Рис. 7. Результаты повторного анкетирования

Перспективы развития проекта

После окончания учебного заведения я бы хотела продолжить развивать это направление. В перспективе я планирую занять вакантное место медицинской сестры в одной из больниц города Красноярска.

Помимо выполнения прямых сестринских обязанностей, планирую продолжить проведение занятий «Обучение лечебному питанию пациентов при подагре» для профилактики и предотвращения рецидивов.

Пути решения рисков реализации проекта

С целью привлечения целевой аудитории на практическое занятие, мною была оформлена листовка, размещенная на информационных стендах отделения ревматологии. В листовке была анонсирована тема практического занятия, указаны место, дата и время проведения занятия.

Благодарю за внимание!