

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«НЕРЮНГРИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ВКР. 34.02.01.2020. ПЗ**

**на тему:**

**«Роль медицинской сестры в профилактике заболеваний  
щитовидной железы на базе ГБУ РС (Я) «Якутская городская  
клиническая больница» «Эндокринологический диспансер»**

**Автор: Егорова Марианна Викторовна ,  
студентка 3-ого курса, СД-171**

**Научный руководитель: Макаренко Лидия Геннадьевна,  
преподаватель**

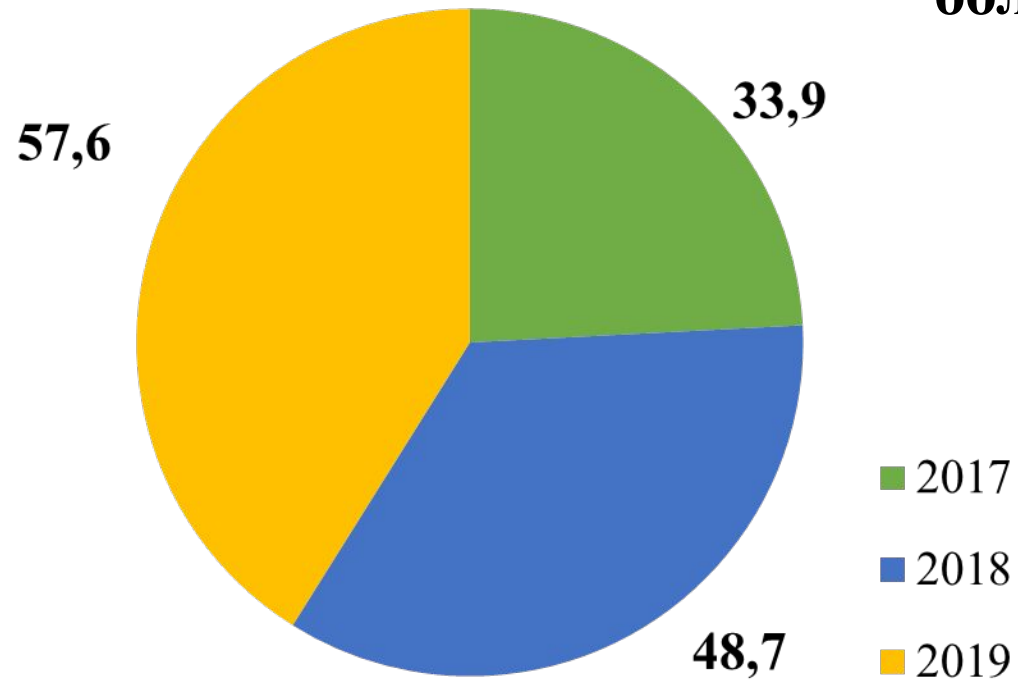
**г. Нерюнгри, 2020**

# *Актуальность работы*

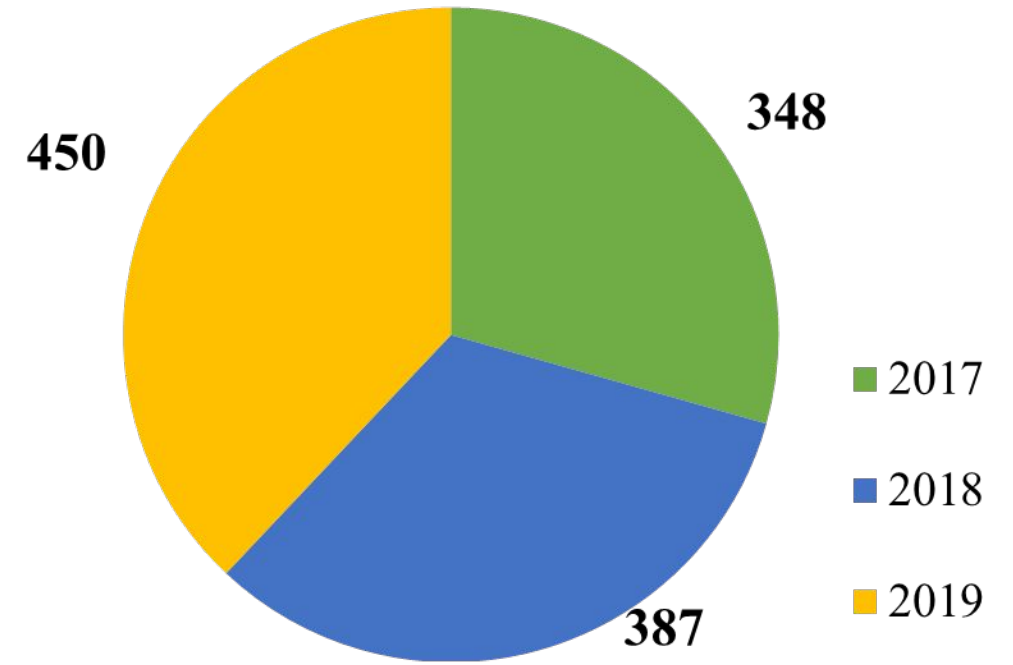
состоит в том, что число людей, страдающих патологией щитовидной железы, постоянно увеличивается во всем мире и в России.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) среди эндокринных нарушений заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета. Согласно статистике, нарушениями в работе щитовидной железы страдает до трети всего населения планеты. Более 740 млн. человек в мире имеют эндемический зоб или страдают другой тиреоидной патологией; 1,5 млрд. человек сталкиваются с риском развития йоддефицитных заболеваний щитовидной железы в мире составляет 5% в год.

## Анализ статистических данных эндокринологического диспансера ГБУ РС (Я) «Якутская городская клиническая больница»



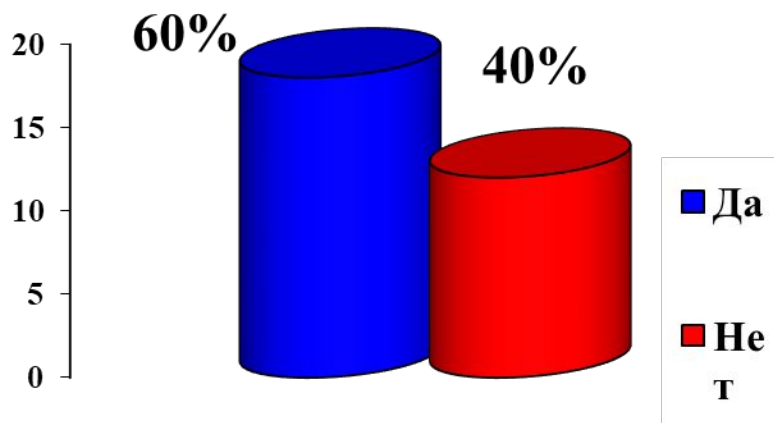
**Выводы:** из данной диаграммы мы видим, что идет увеличение пациентов, начиная с 2017 по 2019гг., с заболеваниями щитовидной железы по Республике Саха (Якутия), в 2017 году составило 33,9, в 2018 году – 48,7, а в 2019 – 57,6.



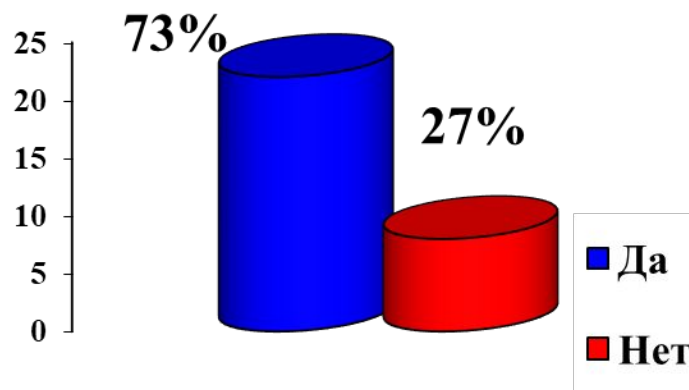
**Выводы:** из данной диаграммы мы видим, что количества обращений пациентов с заболеваниями щитовидной железы значительно увеличивается (в 2017 составило – 348, в 2018 – 387, а в 2019 – 450). Исходя из этого, можно прийти к выводу, что нужно проводить профилактические мероприятия, активно взаимодействовать со СМИ по пропаганде профилактики щитовидной железы.

# Социологическое исследование пациентов

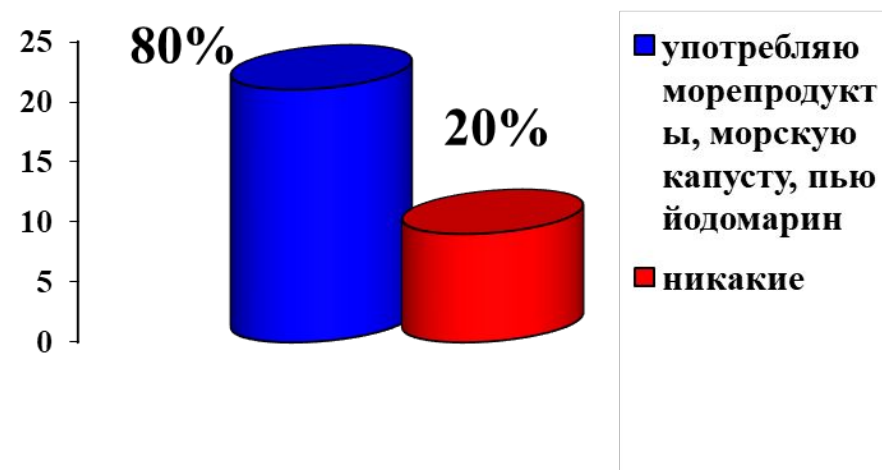
1. Знаете ли Вы о полезных свойствах йода для организма человека?



2. Знаете ли Вы какие состояния возникают при недостатке йода?



3. Какие меры профилактики Вы применяете для дефицита йода?



4. В процессе медицинского обследования у Вас наблюдались проблемы с щитовидной железой? – 100% ответили, что в процессе медицинского обследования у них наблюдались проблемы с щитовидной железой.

5. Имеются ли у Вас заболевания щитовидной железы? 100% респонденты отметили, что имеют заболевания щитовидной железы.

По результатам социологического исследования в целях осведомленности пациентов о методах профилактики заболеваний щитовидной железы на основе литературных источников была разработана памятка для пациента по профилактике заболеваний щитовидной желез.

Также была разработана памятка для пациента по питанию при заболеваниях щитовидной железы – варианты меню, разрешенные и запрещенные продукты. Т.к., по результатам социологического исследования некоторые пациенту не знают какие продукты лучше употреблять при йододефицитных заболеваниях. Там подробно описано: про качество питания, при каких заболеваниях щитовидной железы нужна диета, какие продукты не рекомендуются вводить в рацион питания и примерное меню.

При заболеваниях щитовидной железы нарушается выработка гормонов, вследствие чего в организме человека нарушаются все системные процессы.

- Целями, лечебного питания при данном заболевании, являются:
- ✓ нормализация обменных процессов;
  - ✓ предотвращение развития атеросклероза;
  - ✓ восстановление кровоснабжения тканей;
  - ✓ снижение веса.



Давайте ответим на часто задаваемые вопросы:

### 1. Для чего нужна щитовидная железа в организме?

Щитовидная железа принимает активное участие в обмене веществ - синтезирует гормоны, оказывающие влияние на функции почти всех органов и тканей.

### 2. Чем коварны заболевания щитовидной железы?

Если организм испытывает недостаток Т4, начинает прогрессировать гипотиреоз. В результате чего обмен веществ затормаживается, жидкость и продукты распада выводятся с трудом, пациент набирает вес. Причиной данной патологии может выступать дефицит йода.



Составила студентка группы СД-171.  
Егорова Марианна Викторовна  
ГБПОУ РС (Я)  
«Нерюнгринский медицинский колледж»

### 3. Какие медицинские обследования имеет смысл пройти?

Чтобы удостовериться, что именно у вас: проблемы с щитовидной железой или депрессия, рекомендуется сдать анализ крови, который продемонстрирует показатель, и пройти ощупывание щитовидной железы у специалиста-эндокринолога. В случае, если доктор нащупает узлы, возможно назначение УЗИ щитовидной железы.



## Варианты меню, разрешенные и запрещенные продукты при заболеваниях щитовидной железы



Суточное содержание нутриентов в лечебном столе:

- белки – 80г, из них 50-55% растительных белков;
- жиры – 70-80г, из них 35% растительных жиров;
- углеводы – 350-400г.

**Энергетическая ценность суточного рациона составляет 2200-2400 килокалорий.**

#### Разрешенные продукты

- ✓ хлеб из муки 1 и 2 сорта, вчерашний или подсушенный, сухое печенье;
- ✓ мясо нежирных сортов, «белое» мясо курицы, содержащее тирозин;
- ✓ нежирные сорта колбас;
- ✓ рыба, сыр;
- ✓ белковые омлеты, яйца всмятку, желток с осторожностью;
- ✓ каши (гречневая, пшеничная, ячневая), запеканки и блюда из них;
- ✓ салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, винегрет, заливное;
- ✓ фрукты любые;
- ✓ овощи за исключением семейства крестоцветных, свежая зелень;
- ✓ морепродукты (мидии, гребешки, устрицы, морская капуста, роллы и суши из них).

**Щитовидная железа** — это орган, который забирает из крови йод и перерабатывает его в гормоны. Их называют йодсодержащими. Как и другие гормоны, они регулируют обмен веществ в организме. Прежде всего они влияют на ритм сердца и работу нервной системы.



#### Что включает в себя профилактика:

- ✓ избегание стрессов;
- ✓ приём йодсодержащих препаратов;



- ✓ регулярные медицинские осмотры;
- ✓ включение в рацион морепродуктов, йодированной соли, орехов, фруктов, овощей, молочных продуктов, нежирного мяса и субпродуктов, яиц;
- ✓ дозированное воздействие ультрафиолета;
- ✓ отказ от сигарет и спиртного;



- ✓ неумоляющая физическая активность, закаливание, укрепление иммунитета.

**Будьте здоровы!**

- #### Запрещенные продукты
- ✓ хлеб из муки высшего сорта, вся сдобная выпечка, торты, пирожные, жареные изделия;
  - ✓ жирные сорта мяса;
  - ✓ ливер (мозги, печень, почки);
  - ✓ копченая и соленая рыба, консервы из рыбы, икра рыбная;
  - ✓ жирные сорта колбасных изделий;
  - ✓ маргарин, сало, кулинарный жир;
  - ✓ все бобовые;
  - ✓ крестоцветные (все виды капусты, репа, редька, редис, турнепс);
  - ✓ грибы в любом виде;
  - ✓ копчености, соленья;
  - ✓ макароны и рис ограниченно.



#### Вариант 1

##### Завтрак:

гречневая каша без соли, салат, чай.

##### Обед:

суп, приготовленный на овощном, не наваристом легком бульоне. Отварное без специй и соли мясо индейки, тушеное из овощей по сезону рагу и несладкий компот.

##### Ужин:

отварное филе морской/речной рыбы, салат с добавлением ламинарии, чай.

На ночь разрешен йогурт или же кефир с низким процентом жирности.

#### Вариант 2

##### Завтрак:

творог, омлет из 2 яиц с овощами, чай без сахара.

##### Обед:

овощной не наваристый суп и салат из овощей по сезону, с добавлением филе отварной рыбы, сок.

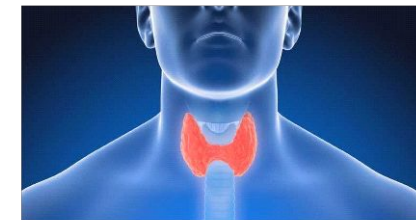
##### Ужин:

филе морской/речной отварной рыбы, подаваемой на стол с соусом, салат, желательны по сезону овощей и травяной, чай.

На ночь разрешен кефир.

## Профилактика щитовидной железы

Составила студентка группы СД-171.  
Егорова Марианна Викторовна  
ГБПОУ РС (Я)  
«Нерюнгринский медицинский колледж»



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги работы можно сделать вывод о том, что поставленная цель достигнута.

По результатам анализа статистических данных по Республике Саха (Якутия) за 2017-2019гг., наблюдается увеличение пациентов с заболеваниями щитовидной железы: в 2017 году составило 33,9, в 2018 году – 48,7, а в 2019 – 57,6 (абсолютное число). Результаты статистических данных пациентов с заболеванием щитовидной железы с 2017-2019гг., эндокринологического диспансера ГБУ РС (Я) «Якутская городская клиническая больница», составило в 2017 году – 348, в 2018 – 287, а в 2019 – 450. Исходя из этого, можно прийти к выводу, что нужно проводить профилактические мероприятия, активно взаимодействовать со СМИ по пропаганде профилактики щитовидной железы.

По результатам социологического исследования можно сделать вывод о том, что о полезных свойствах йода для организма люди знают, но в большей степени не понимают, в чём именно она заключается. Большинство респондентов информированы о состояниях, возникающих при недостатке йода.

При опросе респондентов, 100% информирована о наличии у них заболеваний щитовидной железы. Информированность взрослого населения медицинскими работниками по данной проблеме недостаточна, хотя обратное могло бы снизить риск заболеваемости йододефицитной недостаточности.

Для лучшей осведомленности пациентов с заболеваниями щитовидной железы, нами были разработаны памятки для пациентов, которую помогут повысить уровень знаний и снизить риск заболеваемости по данному заболеванию.

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«НЕРЮНГРИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ВКР. 34.02.01.2020. ПЗ**

**на тему:**

**«Роль медицинской сестры в профилактике заболеваний  
щитовидной железы на базе ГБУ РС (Я) «Якутская городская  
клиническая больница» «Эндокринологический диспансер»**

**Автор: Егорова Марианна Викторовна ,  
студентка 3-ого курса, СД-171**

**Научный руководитель: Макаренко Лидия Геннадьевна,  
преподаватель**

**г. Нерюнгри, 2020**