

Школа здоровья "Сахарный диабет"



Цель школы: Помощь пациентов в управлении своими заболеваниями, дать понятие о сахарном диабете и бороться с болезнью. Повысить интерес к жизни.

Сахарный диабет - хроническая заболевание, при котором поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, или организм не эффективно использует вырабатываемый железой инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови. Выделяют два типа сахарного диабета.

Сахарный диабет I типа – развивается в раннем возрасте: у детей, подростков и молодых людей с резко пониженной выработкой инсулина.

Сахарный диабет II типа – чаще появляется в зрелом возрасте, после 40 лет, когда в организме ослабевает восприимчивость клеток к инсулину и его недостаточно для нормализации сахара в крови.

Факторы риска развития сахарного диабета:

- Нерациональное питание;
- Малоподвижный образ жизни;

- Избыточный вес;
- Острые стрессовые состояния, длительное напряжения;
- Родственники первой линии с сахарным диабетом;
- Сердечно – сосудистые заболевания: артериальная гипертония;
- ишемическая болезнь сердца, атеросклероз;
- Заболевания поджелудочной железы (панкреатин, рак)

Продукты по своей колоритности могут быть разделены на 3 основные группы:

Высококалорийная пища: Жир – (масло, растительная масло, сыр высокой жирности, мясо «рыба с высоким содержанием жира, консервированные или жареные мясо», рыба, картофель, фри, соусы, орехи.)

Алкоголь –(крепкие алкогольные напитки, вино и пиво). Сладости – (кексы, шоколад, мед).

Пища средней колоритности: Углеводы – (хлеб, картофель, рис, фрукты, содержащие сахар, безалкогольный напитки). Белки – (постное мясо, рыба и сыр с жирности, яйцо, молоко и молочные продукты).

Низкая (бедная) пища: Овощи, ягоды, диетический напитки и подсластители (кроме фруктозы и сарбитола, чай , кофе).

Питание при диабете

Основные принципы:

1. Прием пищи в определенные часы -4-5-6 раз в день
2. Прием в течении для основной части легкоусвояемых углеводов и в вечером – легких белком, богатых сложными углеводами.
3. При каждом приеме пищи равномерное потребление пищи содержащий простые и сложные углеводы.
4. Умеренное потребление белковых продуктов

Сахарный диабет – это, прежде всего, особый образ жизни, при соблюдении которого можно снизить риск возникновения осложнений до нуля и длительно сохранять высокий уровень качества жизни.

План мероприятия оздоровительного школы здоровья «Сахарный диабет»

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1.	Ознокомление с планом школы здоровья, провести тренинг «Приветствия» среди участников.	Январь	Медсестра ЗОЖ психологи
2.	Провести лекцию на тему: «Что такое сахарный диабет? Роль глюкозы в организме, физиологическое действия инсулина.	Февраль	Эндокринолог
3.	Провести психологический тренинг среди участников школы здоровья «Управление конфликтом»	Март	Психологи
4.	Провести занятия по теме: «Планирование питания у больных сахарным диабетом»	Апрель	Уч.врач, уч.медсестра Медсестра ЗОЖ
5.	Провести обучающий семинар по теме: «Типы сахарного диабета»	Май	Эндокринолог
6.	Провести психологический тренинг по теме: «Профилактика стрессов и привитие навыков по стрессоустойчивости»	Июнь	Психологи
7.	Провести лекцию о соблюдение здоровый образ жизни и заниматься физической активности	Июль	Уч.врач, уч.медсестра Медсестра ЗОЖ

8.	Ознакомить членов школы социальной услуги поликлиники	Август	Соц.работники
9.	Провести обучающий семинар по теме: «Необходимые ситуации в жизни больного сахарным диабетом»	Сентябрь	медсестра эндокринолога
10.	Наблюдать и контролировать состояния здоровья пациентов группа риска	В течение года	Врач эндокринолог, уч.врачи,уч.медсестры.
11.	Обеспечить пациентов информационно-образовательными материалами	В течение года	Врач эндокринолог, уч.врачи,уч.медсестры, медсестра ЗОЖ
12.	Подготовить и сдать отчет о проведение школа здоровья СД	В конце года	Медсестра ЗОЖ