

МЕДСЕСТРИНСТВО В СІМЕЙНІЙ МЕДИЦИНІ

Тема 2. Профілактика в сімейній медицині: роль медичної сестри

1. Вступ

Профілактика є ключовою складовою сімейної медицини, оскільки дозволяє запобігати розвитку захворювань, зменшувати ризик ускладнень та покращувати якість життя пацієнтів. Медична сестра відіграє центральну роль у профілактичній роботі, виконуючи такі функції:

- Виявлення груп ризику та раннє виявлення захворювань.
- Навчання пацієнтів щодо здорового способу життя.
- Контроль самоконтролю пацієнта (АТ, глюкоза, вага тощо).
- Проведення профілактичних оглядів та вакцинації.

2. Профілактика серцево-судинних захворювань (ССЗ)

Роль медичної сестри у профілактиці ССЗ:

☑ Первинна профілактика (до виникнення захворювання):

- Виявлення пацієнтів з факторами ризику (гіпертонія, діабет, ожиріння).
- Консультування з питань здорового способу життя (харчування, фізична активність, контроль ваги).
- Навчання пацієнтів самоконтролю АТ (вимірювання, ведення щоденника).

☑ Вторинна профілактика (при наявності захворювання):

- Контроль за регулярним прийомом медикаментів.
- Моніторинг ліпідного профілю, глюкози, ваги.
- Виявлення ускладнень АГ та ішемічної хвороби серця.

☑ Третинна профілактика (запобігання ускладненням):

- Навчання пацієнтів розпізнаванню симптомів інфаркту та інсульту.
- Організація реабілітаційних програм.

3. Профілактика цукрового діабету

Медична сестра відіграє важливу роль у профілактиці діабету 2 типу:

- Навчання здоровому харчуванню (зменшення цукру, контроль калорій).
- Консультування щодо фізичної активності (мінімум 30 хв на день).
- Моніторинг рівня глюкози (навчання правильному використанню глюкометра).
- Виявлення ускладнень (діабетична стопа, ретинопатія).

4. Консультування щодо здорового способу життя

Роль медичної сестри:

☑ Харчування:

- Рекомендації щодо збалансованої дієти (білки, жири, вуглеводи).
- Обмеження солі та цукру, підбір дієти для пацієнтів із хронічними хворобами.

☑ Фізична активність:

- Оцінка фізичного стану пацієнта перед початком навантажень.
- Підбір індивідуальної програми вправ (ходьба, йога, плавання).

5. Робота з групами ризику

☑ Категорії пацієнтів, які потребують особливої уваги:

- Пацієнти з ожирінням та метаболічним синдромом.
- Особи з генетичною схильністю до ССЗ.
- Пацієнти, які ведуть малорухливий спосіб життя.
- Вагітні жінки з ризиком розвитку гіпертонії та діабету.
- Літні пацієнти з високим ризиком інфаркту або інсульту.

6. Висновки

Роль медичної сестри у профілактиці сімейній медицині:

- ☑ Виявлення груп ризику.
- ☑ Навчання пацієнтів здоровому способу життя.
- ☑ Моніторинг хронічних захворювань.
- ☑ Консультування щодо контролю АТ, рівня глюкози, холестерину.

☑ Профілактика є найефективнішим методом зменшення захворюваності та продовження тривалості життя пацієнтів.

Алгоритм роботи медичної сестри у профілактиці захворювань

- 1 ☐ Збір анамнезу та оцінка факторів ризику.
- 2 ☐ Навчання пацієнта техніці самоконтролю (вимірювання АТ, глюкози).
- 3 ☐ Консультування щодо здорового способу життя.
- 4 ☐ Робота з групами ризику (пацієнти з надмірною вагою, курці, гіпертоніки).
- 5 ☐ Моніторинг результатів та оцінка ефективності профілактичних заходів.

☑ Регулярний скринінг + навчання + модифікація способу життя = ефективна профілактика!