

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УО «Витебский государственный медицинский университет»**  
**Кафедра врача общей практики с курсом поликлинической терапии**

Утверждаю  
зав. каф. врача общей практики  
с курсом поликлинической терапии  
проф. Выхристенко Л.Р.  
07.06.2018

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ IV КУРСА**  
**ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ**  
**КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ПАЦИЕНТОВ В ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ**  
**ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ВРАЧЕБНОЙ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ**  
**ПРАКТИКИ ПО ТЕРАПИИ**

доц. Егоров К.Н.

2018 г.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ

Программа подготовки по поликлинической терапии предусматривает получение навыка проведения группового профилактического консультирования пациентов с факторами риска хронических неинфекционных заболеваний.

Принципы профилактического консультирования:

- 1) **информирование** пациентов о факторах риска ХНИЗ, методах самоконтроля, оздоровления поведенческих привычек, влияющих на риск заболевания и других врачебных назначений;
- 2) **мотивирование** пациентов к принятию с его стороны активных действий по оздоровлению образа жизни и соблюдению других врачебных рекомендаций.
- 3) **обучение** пациентов практическим навыкам оздоровления поведенческих привычек и стереотипов.

Провести занятие с пациентами можно во время их лечения в стационаре дневного пребывания или их обучения в одной из школ здоровья при поликлинике, например, в школе для пациентов с сахарным диабетом.

Темы мультимедийных презентаций (размером около 15 слайдов) представлены ниже. Во время сдачи дифференцированного зачета по терапии, представьте, пожалуйста, экзаменатору вашу презентацию в печатном варианте (4-6 слайдов на одной странице).

Электронный вариант следует загрузить в СДО по адресу <https://do2.vsmu.by/mod/assign/view.php?id=90153> (курс «Производственная поликлиническая в качестве помощника врача по терапии» – раздел УИРС – Презентация). Формат презентации PPTX или PPT, ограничение на размер загружаемого файла 10 МВ.

№	ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
<b>Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)</b>	
1.	Факторы риска (ФР) ССЗ и возможности их коррекции. Возможности выявление ФР на амбулаторном этапе. Современные европейские показатели здорового сердца. Профилактическое консультирование пациентов с дислипидемией. Целевые уровни показателей липидного обмена при наличии ИБС и сахарного диабета, показатели здоровья сердца.
<b>Профилактическое консультирование курящих пациентов.</b>	
2.	<b>Как бросить курить?</b> Тест на выраженность никотиновой зависимости. Фармакологические препараты, облегчающие отказ от курения: никоретте, табекс, антидепрсанты – как их принимать.

3.	<b>10 аргументов, чтобы бросить курить.</b> Влияние активного и пассивного курения на здоровье взрослых и детей.
4.	<b>Влияние курения на красоту и здоровье женщины.</b> Курение и красота – есть ли взаимосвязи? Воздействие курения на репродуктивную систему. Почему юноши и мужчины предпочитают некурящих девушек?
<b>Профилактическое консультирование пациентов с избыточным употреблением алкоголя</b>	
5.	<b>10 аргументов, чтобы контролировать (или прекратить) потребление алкоголя.</b> Алкоголь и его вред для здоровья: влияние на органы и системы. Риск формирования алкогольной зависимости. Пивной алкоголизм. Как не стать алкоголиком?
<b>Профилактическое консультирование пациентов с недостаточной физической активностью</b>	
6.	<b>10 аргументов, чтобы увеличить физическую активность.</b> Влияние физической активности на функционирование органов и систем организма. Физическая активность и настроение. Что такое оптимальная физическая активность? Рациональный выбор видов физических нагрузок для пожилых пациентов. Как правильно дозировать нагрузки. Кратность тренировок в течение недели.
<b>Профилактическое консультирование неправильно питающихся пациентов, пациентов с избыточной массой тела и ожирением</b>	
7.	<b>10 аргументов, чтобы контролировать свой вес</b> Избыточный вес, как фактор риска хронических заболеваний и ранней смерти. Поддержание оптимального веса тела – основа оздоровительных программ для всех пациентов. Оценка веса с использованием ИМТ, значение измерения окружности талии. Как снизить лишний вес? Гликемический индекс продуктов.
8.	<b>Консультирование пациентов с метаболическим синдромом (МС).</b> Почему Каплан назвал МС «смертельным квартетом»? Критерии диагностики МС. Как уменьшить риск смерти и ССЗ пациентам с МС.
9.	<b>«Опасные» продукты питания, которых следует избегать или ограничивать.</b> Соль и сахар. Что такое гликемический индекс продуктов. Почему вредны чипсы, кока-кола. Продукты с канцерогенным эффектом: все копченые продукты, вареная сгущенка, заменители сахара, канцерогенные пищевые добавки «Е» – (пищевые красители, консерванты, стабилизаторы, загустители и т.д.) указать какие и куда добавляются. Вредные и полезные консервы.
10.	<b>Питание и здоровье. 10 советов правильного питания.</b> Неправильное питание, как причина ожирения и болезней (в том числе онкологии). Что такое гликемический индекс продуктов. Чем полезно питаться и чего избегать? Сколько овощей и фруктов надо съесть ежедневно. Аргументы против продуктов для «быстрого питания».

11.	<b>Витамины: за и против.</b> Что такое витамины? Роль витаминов в жизни человека. Употребление витаминов «А» и «Е» и повышение риска смерти. Когда возникает риск образования камней в почках. Что лучше: витамины - естественные или искусственные?
12.	<b>Дефицит массы тела, как фактор риска заболеваний.</b> Наиболее частые причины снижения массы тела. Дефицит массы тела в молодости – риск остеопороза и переломов костей в старости. Что такое пищевая анорексия и как ее лечить? Как нормализовать вес.
<b>Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа.</b>	
13.	<b>Сахарный диабет 2 типа – как его предотвратить?</b> Оценка риска развития СД, нарушенной толерантности к углеводам. Что делать, если повысился сахар крови?
<b>Первичная профилактика артериальной гипертензии (АГ)</b>	
14.	<b>АГ – болезнь цивилизации – можно ли ее избежать?</b> «Артериальная гипертензия – как фактор риска». АГ и ее осложнения (ХСН, почечная недостаточность, снижение памяти и др.). Первичная профилактика АГ.
<b>Профилактическое консультирование пациентов с повышенным АД</b>	
15.	«Если у Вас повысилось АД – что следует делать?» Безлекарственное лечение АГ (DASH – диета, ограничение соли, адекватная физическая активность, контроль веса и др.). Принципы медикаментозного лечения. Эффективное лечение АГ – предупреждение поражения «органов мишеней и профилактика сердечно-сосудистых осложнений. Поддержание целевого уровня АД при АГ – общая задача пациента и врача. Роль комбинированных препаратов и раскладок медикаментов для пациента на неделю для повышения комплаенса. Профилактика инсультов.
<b>Вторичная профилактика ССЗ и их осложнений</b>	
16.	<b>Жизнь с сахарным диабетом – как избежать осложнений.</b>
<b>Профилактическое консультирование пациентов с ИБС</b>	
17.	Что надо знать пациенту о своевременной диагностике сердечно-сосудистых заболеваний в амбулаторных условиях? Как предотвратить инфаркт миокарда и инсульт. Безлекарственные и лекарственные методы вторичной профилактики осложнений атеросклероза.
<b>Профилактическое консультирование пациентов находящихся в состоянии острого и хронического психоэмоционального стресса</b>	
18.	<b>Что делать, если у Вас стресс или паника?</b> 10 советов профилактики вредного влияния стресса на здоровье. Как снять напряжение? Как получить от стресса пользу.

19.	<b>10 секретов счастья.</b> Плохое настроение, уныние, депрессия – почему они появляются и как их преодолевать? Что нужно, чтобы ощущать себя счастливым человеком?
<b>Профилактическое консультирование пациентов с заболеваниями ЖКТ</b>	
20.	<b>Первичная профилактика заболеваний ЖКТ:</b> гастритов, язвенной болезни, ГЭРБ, онкологических заболеваний. Как правильно питаться, чтобы предупредить заболевания органов пищеварения. Употребление алкогольных напитков и риск заболеваний ЖКТ.
21.	<b>Хеликобактериальная инфекция желудка – влияние на здоровье, ее диагностика и лечение.</b>
<b>Профилактическое консультирование пациентов с заболеваниями органов дыхания</b>	
22.	<b>Профилактика хронических бронхолегочных заболеваний</b> (хр. бронхита, ХОБЛ, эмфиземы легких). Профилактика бронхиальной астмы. Факторы риска: наследственность, отягощенный аллергоанамнез, (аллергический ринит, поллиноз и др.) и их коррекция.
23.	<b>Профилактика простудных заболеваний.</b> Прививки против гриппа – почему необходимы для групп риска? Как укрепить иммунитет. Физиологические аспекты закаливания. Почему стоит закаляться? Осветите методики закаливания реальные для выполнения пациентами.
24.	<b>Профилактика и лечение остеоартрита.</b>
25.	<b>Если у вас хроническое заболевание почек - как предотвратить развитие почечной недостаточности?</b>
<b>Профилактика и ранняя диагностика распространенных онкологических заболеваний</b>	
26.	Возможно предупредить онкологические заболевания?
27.	Вторичная профилактика (профилактика рецидива) онкологических заболеваний: рака молочной железы, рака легкого и предстательной железы щитовидной железы, раковых опухолей ЖКТ.
28.	Что следует знать о ранней диагностике распространенных онкологических заболеваний в амбулаторной практике?

После завершения выступления перед пациентами, ответьте на их вопросы по представленной теме.