

«Школа здорового образа жизни»

Основные составляющие здорового образа жизни:

Занятие 1

- Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
- Соблюдение оптимального двигательного режима возрастных, гендерных и физиологических особенностей.

Занятие 2

- Саморазрушающего поведения: отказ от употребления психоактивных веществ, злоупотребления алкоголем.
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Занятие 3

- Эмоциональное здоровье (способы быстрого снятия стресса).
- Здоровое сексуальное поведение (профилактика ИППП и ВИЧ/СПИД).

«Школа здоровья» для беременных женщин

Занятие 1

- Изменения в организме женщины во время беременности.
- Питание. Режим и гигиена беременной женщины.
- Пренатальная диагностика.

Занятие 2

- Азбука родов. Психопрофилактическая подготовка к родам.
- Методики снятия физического дискомфорта во время беременности и родов.
- Даосская гимнастика.
- Подготовка супружеских пар к «партнерским родам»
- Все о грудном вскармливании.
- Уход за новорожденным.

«Школа здоровья» молодой мамы (стационар)

Занятие 1

- Роды как физиологический процесс.
- Самообезболивание в родах.
- Психопрофилактическая подготовка к родам.

Занятие 2

- Диететика кормящей мамы.
- Профилактика гипогалактии.
- Преимущества
- грудного вскармливания.
- Правила кормления грудью, профилактика мастита
- (практическое занятие).

Занятие 3

- Уход за новорожденным.
- Профилактика кишечных инфекций.
- Послеродовый период.
- Гигиена родильниц.
- Методы контрацепции.
- Планирование семьи.

«Школа диабета» (стационар) (преимущественно для пациентов с сахарным диабетом 1 типа)

Занятие 1

- Основные сведения о сахарном диабете.
- Отличительные особенности сахарного диабета 1 и 2 типа.
- Обоснование необходимости заместительной терапии при сахарном диабете 1 типа.

Занятие 2

- Принципы правильного питания при сахарном диабете 1 типа.
- Понятие «хлебной единицы», «хлебного фактора», «хлебного индекса».
- Сахарозаменители.
- Влияние алкоголя и курения на организм больного сахарным диабетом.

Занятие 3

- Инсулинотерапия.
- Виды инсулинов.
- Схемы введения инсулина.
- Факторы, влияющие на всасывание инсулина.
- Понятие липодистрофии, профилактика.

Занятие 4

- Коррекция доз инсулина в зависимости от жизненных ситуаций.
- Самоконтроль сахарного диабета.
- Критерии компенсации сахарного диабета 1 типа.

Занятие 5

- Понятие о гипогликемии. Причины гипогликемий. Предвестники и клинические проявления.
- Опасность гипогликемий. Профилактика и купирование гипосостояний на догоспитальном этапе.

Занятие 6

- Диабетический кетоацидоз.
- Причины. Клинические проявления. Мероприятия по коррекции легких форм кетоацидоза.
- Особенности течения сахарного диабета при возникновении сопутствующих заболеваний.

Занятие 7

- Поздние осложнения сахарного диабета.
- Понятия диабетической ретинопатии, полинейропатии, нефропатии.
- Значение профилактических обследований для выявления ранних стадий осложнений
- Сахарного диабета.

Занятие 8

- Физическая нагрузка при сахарном диабете.
- Использование нетрадиционных методов лечения при сахарном диабете 1 типа.
- Планирование семьи при сахарном диабете.
- Обоснование необходимости жесткого контроля диабета до и во время беременности.

«Школа диабета» (амбулаторно-поликлиническая служба) (преимущественно для пациентов с сахарным диабетом 2 типа)

Занятие 1

Сахарный диабет 2 типа. Основные сведения, отличие от сахарного диабета 1 типа. Понятие о метаболическом синдроме.

Занятие 2

Принципы рационального питания при сахарном диабете 2 типа. Необходимость поддержания нормальной массы тела. Понятие о калорийности пищи, Качественном составе рекомендуемой диеты. Понятие «хлебной единицы», «хлебного фактора», «хлебного индекса». Сахарозаменители. Вред алкоголя и курения при сахарном диабете.

Занятие 3

- Принципы лечения сахарного диабета 2 типа. Основные показания для назначения таблетированных сахароснижающих препаратов.
- Инсулинотерапия при сахарном диабете 2 типа. Виды инсулина, методика его назначения, введение инсулина.

Занятие 4

- Обоснование необходимости самоконтроля при сахарном диабете 2 типа.
- Роль нормального артериального давления, липидов крови и массы тела.

Занятие 5

- Понятие о гипогликемических состояниях: причины, предвестники и признаки.
- Профилактика гипогликемий и меры по их устранению. Понятие о диабетическом кетоацидозе: причины, проявления, меры первой помощи.

Занятие 6

- Поздние осложнения сахарного диабета (ретинопатия, катаракта, нейропатия, нефропатия и др.).
- Обоснование необходимости ранней диагностики осложнений и меры по профилактике их развития и прогрессии. Правила ухода за стопами при диабете.

Занятие 7

- Артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца при диабете.
- Особенности проявлений ИБС (в том числе инфаркта миокарда) при сахарном диабете.
- Гипотензивные и гиполипидемические препараты при ИНСД.

Занятие 8

- Нетрадиционные методы лечения сахарного диабета.
- Физкультура и другие физические нагрузки при сахарном диабете. Их роль в поддержании компенсации ИНСД.

«Астма-школа» (стационар)

Занятие 1

- Необходимость создания «астма-школы».
- Что такое бронхиальная астма.
- Механизм развития бронхиальной астмы.

- Индукторы, стимуляторы и аллергены, вызывающие бронхиальную астму.

Занятие 2

- Пикфлоуметр, правила пользования, пикфлоуография.
- Группы препаратов, применяющихся при бронхиальной астме.
- Преимущества ингаляционного пути введения препарата и его побочные действия.
- Правила пользования ингалятором и спейсером.

Занятие 3

- Причины возникновения обострений бронхиальной астмы.
- Симптомы начинающегося обострения.
- Способы лечения обострения.
- Способы контроля над астмой (дневник самоконтроля, пикфлоуография).
- Дыхательная гимнастика, лечебный массаж и закаливание при бронхиальной астме.

«Астма-школа» (амбулаторно-поликлиническая служба)

Занятие 1

- Бронхиальная астма.
- Определение бронхиальной астмы.
- Строение дыхательных путей.
- Факторы риска развития бронхиальной астмы.
- «Астма-школа» - союз пациента и врача.

Занятие 2

- Клиника бронхиальной астмы. Факторы, провоцирующие обострение бронхиальной астмы. Ночная астма. Астматический статус.
- Тактика поведения больного при обострении.
- Обучение больного методам самоконтроля.
- Пикфлоуметрия.

Занятие 3

- Необходимость и обоснованность медикаментозного лечения.
- Препараты, применяемые для лечения бронхиальной астмы.
- Ингаляторы. Преимущества ингаляционного пути введения.
- Правила пользования ингаляторами, спейсерами, спинхалерами, циклохаерами, дискхалерами и т.д.
- Глюкокортикостероиды при бронхиальной астме.
- Гипоаллергенное питание и организация быта.

Занятие 4

- Немедикаментозные методы лечения и реабилитации больных бронхиальной астмой.
- ЛФК, массаж, закаливание.
- Рефлексотерапия бронхиальной астмы, СУ-Джок-терапия.
- Психотерапия.
- Фитотерапия.
- Спелеотерапия.

«Школа здоровья» для больных артериальной гипертензией (стационар)

Занятие 1

- Что такое артериальное давление, как оно образуется.
- Границы нормального и повышенного АД.
- Воздействие повышенного артериального давления на организм.
- Аппараты для измерения АД. Методика измерения артериального давления в домашних условиях.

Занятие 2

- Факторы риска развития артериальной гипертензии.
- Роль артериальной гипертензии в развитии мозгового инсульта и инфаркта миокарда.
- Способы профилактики резкого повышения АД в метеодни.

Занятие 3

- Атеросклероз. Гиперхолестеринемия. Профилактика и лечение нарушений липидного обмена.
- Диета с пониженным содержанием пищевой соли.
- Двигательная активность при артериальной гипертензии.
- Основы медикаментозного лечения.

«Школа здоровья» для больных артериальной гипертензией (амбулаторно-поликлиническая служба)

Занятие 1

- Здоровый образ жизни.
- Воздействие повышенного артериального давления на организм.

Занятие 2

- Роль артериальной гипертензии в развитии мозгового инсульта и инфаркта миокарда.
- Телосложение и контроль веса.

Занятие 3

- Стресс – фактор риска АГ.
- Атеросклероз. Гиперхолестеринемия.
- Профилактика и лечение нарушений липидного обмена.

Занятие 4

- Диета с пониженным содержанием пищевой соли.
- Основы медикаментозного лечения.

«Школа позвоночника»

Занятие 1

- Заболевания внутренних органов и боли в спине. Необходимость своевременного лечения.
- Остеохондроз позвоночника. Основные причины возникновения. Симптомы.
- Образ жизни и здоровье позвоночника.

Занятие 2

- Правила двигательной активности при заболеваниях позвоночника.
- Гигиена позвоночника и движений.
- Удобная постель.

Занятие 3

- Традиционные и нетрадиционные методы лечения остеохондроза.
- Тактика поведения больного в зависимости от стадии остеохондроза. Само- и взаимопомощь при болях. Профилактика обострений остеохондроза.
- Практическое занятие по ЛФК.

«Школа третьего возраста»

Занятие 1

- Актуальные вопросы геронтологии и гериатрии.
- Функциональные изменения организма.
- Особенности питания лиц пожилого возраста.

- Наиболее часто встречающиеся заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Инфекции нижних дыхательных путей.

Занятие 2

- Заболевания сердечно-сосудистой системы и крови в пожилом возрасте.
- Стресс и пенсионный возраст.
- Влияние психики на сердечно-сосудистые заболевания.
- Проблемы неврологических заболеваний в пожилом возрасте.

Занятие 3

- Специфика заболеваний мочеполовой и костно-мышечной систем в пожилом и старческом возрасте.
- Вопросы профилактики, лечения, питания.
- Реабилитационные мероприятия.

Занятие 4

- Фитотерапия. Правила заготовки трав и приготовления лекарственных сборов.
- Принципы здорового образа жизни.
- Физическая активность лиц пожилого возраста.

«Гастро-школа»

Занятие 1

Язвенная болезнь:

- Этиология и патогенез (роль инфекции НР).
- Клиническая картина и диагноз.
- Осложнения.
- Лечение.
- Профилактика.

Занятие 2

Хронический панкреатит:

- Этиология.
- Виды хронического панкреатита (первичный, вторичный).
- Клиническая симптоматика.
- Лечение.
- Современная ферментная терапия.

Занятие 3

Алкогольная болезнь печени:

- Алкогольный гепатит (клиника, осложнения, лечение, профилактика).
- Алкогольный цирроз печени (симптомы, лечение, профилактика).
- Женский алкоголизм (причины, особенности алкогольной зависимости).

Занятие 4

Рациональное питание при заболевании кишечника:

- Питание больных, склонных к диарее.
- Питание больных при хроническом запоре.

Синдром раздраженной кишки:

- Причины заболевания.
- Клиническая картина.
- Особенности течения.
- Прогноз.
- Лечение.
- Диспансеризация.

Занятие 5

Гастро-эзофагеальная рефлюксная болезнь:

- Причины заболевания.
- Клиническая картина.
- Прогноз.
- Лечение.
- Диспансеризация.

Приложение № 13 «Школа молодой матери»

(очно-заочная форма обучения) на базе детских поликлиник и педиатрических подразделений городских поликлиник

- Грудное вскармливание (правила прикладывания к груди; питание матери; проблемы грудного вскармливания).
- Уход за новорожденным.
- Вопросы иммунопрофилактики (календарь профпрививок, значение профпрививок).
- Питание детей 1 года жизни (в т.ч. соблюдение санитарно-гигиенических требований при приготовлении питания детям, профилактика ОКИ).
- Профилактика травматизма и несчастных случаев. Профилактика СВСМ (синдрома внезапной смерти младенцев).
- Профилактика рахита, анемии, простудных заболеваний).

Приложение № 14 «Тирошкаола»

Занятие 1

- Актуальность проблемы патологии щитовидной железы.
- Роль щитовидной железы в организме.
- Чем опасен дефицит йода в организме.
- Что такое зоб.
- Причина возникновения эпидемического зоба.
- Профилактика и методы выявления эпидемического зоба.

Занятие 2

- Причины возникновения патологии часто встречающихся заболеваний щитовидной железы.
- Понятия об узловом зобе, гипотиреозе, гипертиреозе.
- Принципы лечения.
- Методы выявления заболевания и исследования щитовидной железы.

Занятие 3

- Здоровый образ жизни. Основные составляющие.