



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И РОЛЬ СЕСТРИНСКОГО УХОДА В УПРАВЛЕНИИ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Бутаева Гулнора Махаммаджановна

Фан номи: Терапияда хамишралик парвариши

951630964

botayevagulnora373@gmail.com

Аннотация

Сахарный диабет остается одной из ключевых проблем здравоохранения, затрагивающей миллионы людей по всему миру. Данная статья посвящена анализу осложнений сахарного диабета и роли сестринского ухода в их профилактике и управлении. Особое внимание уделено хроническим осложнениям, таким как диабетическая нейропатия, ретинопатия, нефропатия и сердечно-сосудистые заболевания. Рассматриваются современные подходы к сестринскому уходу, включая обучение пациентов, мониторинг состояния, психологическую поддержку и использование инновационных технологий, таких как телемедицина и устройства для непрерывного мониторинга глюкозы. В статье подчеркивается важность междисциплинарного подхода и активного участия медицинских сестер в улучшении качества жизни пациентов.

Ключевые слова: сахарный диабет, сестринский уход, осложнения, диабетическая нейропатия, ретинопатия, нефропатия, сердечно-сосудистые заболевания, обучение пациентов, мониторинг, телемедицина.

Введение

Сахарный диабет — хроническое эндокринное заболевание, характеризующееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие



нарушения секреции или действия инсулина. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2021 году около 537 миллионов человек во всем мире страдали сахарным диабетом, и прогнозируется дальнейший рост этого показателя [1]. Заболевание подразделяется на два основных типа: диабет 1-го типа (аутоиммунное поражение поджелудочной железы) и диабет 2-го типа (инсулинорезистентность и относительная недостаточность инсулина), причем последний составляет около 90% всех случаев.

Осложнения сахарного диабета существенно ухудшают качество жизни пациентов и увеличивают риск инвалидности и смертности. Хронические осложнения, такие как диабетическая нейропатия, ретинопатия, нефропатия и сердечно-сосудистые заболевания, требуют комплексного подхода к лечению и уходу. Сестринский уход играет центральную роль в управлении заболеванием, помогая пациентам контролировать уровень глюкозы, предотвращать осложнения и адаптироваться к жизни с хроническим заболеванием. Цель данной статьи — осветить основные аспекты сестринского ухода при сахарном диабете и его осложнениях, а также подчеркнуть значимость современных технологий в этом процессе.

Осложнения сахарного диабета

Сахарный диабет может вызывать широкий спектр осложнений, которые делятся на острые и хронические. Острые осложнения, такие как гипогликемия и гипергликемия, требуют немедленного вмешательства, тогда как хронические осложнения развиваются постепенно и имеют долгосрочные последствия. Основные хронические осложнения включают:

1. Диабетическая нейропатия



Диабетическая нейропатия — одно из самых распространенных осложнений, поражающее до 50% пациентов с сахарным диабетом [2]. Она проявляется повреждением периферических нервов, что приводит к онемению, покалыванию, болям или потере чувствительности, особенно в нижних конечностях. Это состояние увеличивает риск развития синдрома диабетической стопы, язв и ампутаций.

Роль сестринского ухода:

- Обучение пациентов правильному уходу за ногами: ежедневный осмотр, увлажнение кожи, использование удобной ортопедической обуви.
- Проведение скрининга на потерю чувствительности с использованием монофиламента или вибрационной пробы.
- Контроль за состоянием кожных покровов для предотвращения язв и инфекций.
- Обучение пациентов распознаванию ранних признаков осложнений и необходимости своевременного обращения за медицинской помощью.

2. Диабетическая ретинопатия

Диабетическая ретинопатия — это поражение сосудов сетчатки, которое может привести к ухудшению зрения или слепоте. По данным Международной федерации диабета, около 33% пациентов с диабетом имеют признаки ретинопатии, а у 7% развивается угрожающая зрению форма заболевания [3].

Роль сестринского ухода:

- Организация регулярных офтальмологических осмотров (не реже одного раза в год).



- Обучение пациентов контролю артериального давления и уровня глюкозы, так как эти факторы напрямую влияют на прогрессирование ретинопатии.
- Консультирование по вопросам здорового образа жизни, включая отказ от курения, сбалансированное питание и умеренную физическую активность.
- Информирование о возможных симптомах ухудшения зрения (например, размытость, пятна в поле зрения) и необходимости срочного обращения к врачу.

3. Диабетическая нефропатия

Диабетическая нефропатия — поражение почек, которое может привести к хронической почечной недостаточности и необходимости диализа. Около 20–40% пациентов с диабетом сталкиваются с этим осложнением [3]. Основным ранним признаком является микроальбуминурия.

Роль сестринского ухода:

- Мониторинг функции почек через регулярные анализы мочи (на микроальбуминурию) и крови (уровень креатинина).
- Обучение пациентов соблюдению диеты с ограничением белка, соли и калия.
- Контроль за приемом медикаментов, таких как ингибиторы АПФ или блокаторы рецепторов ангиотензина, которые замедляют прогрессирование нефропатии.
- Обеспечение психологической поддержки пациентам, сталкивающимся с перспективой диализа.



4. Сердечно-сосудистые осложнения

Сахарный диабет значительно увеличивает риск инфаркта миокарда, инсульта и заболеваний периферических сосудов. Гипергликемия, артериальная гипертензия и дислипидемия являются ключевыми факторами риска [4].

Роль сестринского ухода:

- Регулярный мониторинг артериального давления, уровня холестерина и триглицеридов.
- Обучение пациентов методам снижения сердечно-сосудистых рисков, включая физическую активность, отказ от курения и контроль массы тела.
- Координация с врачами для назначения и корректировки медикаментозной терапии (например, статинов, антигипертензивных препаратов).
- Проведение образовательных программ по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Роль сестринского ухода в управлении сахарным диабетом

Сестринский уход является неотъемлемой частью комплексного лечения сахарного диабета. Медицинские сестры выполняют следующие ключевые функции:

1. Обучение пациентов

Обучение пациентов — один из важнейших аспектов сестринского ухода. Оно включает:

- Объяснение природы заболевания, его причин и последствий.



- Обучение самоконтролю уровня глюкозыexcessive use of insulin, which leads to a rapid drop in blood sugar.
- Инструктаж по правильному использованию глюкометров и инсулиновых шприц-ручек.
- Рекомендации по соблюдению диеты, богатой клетчаткой и с низким содержанием быстрых углеводов.
- Советы по поддержанию физической активности и управлению стрессом.

2. Мониторинг состояния

Медицинские сестры осуществляют регулярный контроль ключевых показателей здоровья:

- Измерение уровня глюкозы в крови с помощью глюкометров или устройств непрерывного мониторинга (CGM).
- Мониторинг артериального давления и массы тела.
- Оценка состояния кожи, особенно стоп, для выявления ранних признаков повреждений.

3. Профилактика осложнений

Сестринский уход направлен на предотвращение осложнений путем:

- Обучения пациентов уходу за кожей и ногтями для предотвращения инфекций.
- Проведения регулярных осмотров и скрининговых тестов.
- Обеспечения своевременного выполнения медицинских назначений.

4. Психологическая поддержка

Жизнь с хроническим заболеванием может вызывать стресс, тревогу и депрессию. Медицинские сестры:



- Оказывают эмоциональную поддержку, помогая пациентам справляться с психологическими трудностями.
- Проводят беседы о важности соблюдения режима лечения и позитивного настроения.
- Направляют пациентов к психологам или группам поддержки при необходимости.

Современные подходы к сестринскому уходу

Современные технологии значительно расширяют возможности сестринского ухода:

- **Устройства непрерывного мониторинга глюкозы (CGM):** Эти устройства позволяют пациентам и медицинским сестрам отслеживать уровень глюкозы в реальном времени, что улучшает контроль над заболеванием.
- **Телемедицина:** Дистанционные консультации через видеосвязь или мобильные приложения позволяют пациентам получать рекомендации без посещения медицинских учреждений.
- **Мобильные приложения:** Программы для смартфонов помогают пациентам вести дневник питания, физической активности и уровня глюкозы.
- **Образовательные платформы:** Онлайн-курсы и вебинары предоставляют пациентам доступ к актуальной информации о диабете.

Медицинские сестры обучают пациентов использованию этих технологий, что повышает их самостоятельность и эффективность лечения.



Заключение

Сахарный диабет и его осложнения представляют серьезную угрозу здоровью и качеству жизни пациентов. Сестринский уход играет ключевую роль в управлении этим заболеванием, обеспечивая обучение, мониторинг, профилактику осложнений и психологическую поддержку. Современные технологии, такие как устройства непрерывного мониторинга глюкозы и телемедицина, значительно повышают эффективность сестринского ухода. Междисциплинарный подход, включающий тесное сотрудничество медицинских сестер, врачей и других специалистов, позволяет улучшить прогноз заболевания и повысить качество жизни пациентов.

Список литературы

1. World Health Organization. (2021). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
2. American Diabetes Association. (2020). Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 43(Suppl 1), S1–S212.
3. International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas, 10th edition. <https://www.diabetesatlas.org>
4. Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., & Bucher, L. (2017). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*. Elsevier.
5. Cryer, P. E. (2016). Hypoglycemia in Diabetes: Pathophysiology, Prevalence, and Prevention. *American Diabetes Association*.