

ВСЁ

ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ НА ДОМУ

Под редакцией акад. РАМН Ю.П. Никитина



Москва

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

2009

УДК 649.8(083.13)
ББК 51.1(2)
В84

В84 Всё по уходу за больными на дому / Мосалова Л.Ф. [и др.] ; под ред. Ю.П. Никитина. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 664 с.
ISBN 978-5-9704-0993-0

Издание содержит подробную информацию о том, как нужно ухаживать за больными в домашних условиях. Отличительной особенностью данной книги является её универсальность: в издание включена информация по уходу при заболеваниях всех органов и систем человека, отдельные главы посвящены уходу за пожилыми людьми, больными и здоровыми детьми. В ней также представлены полезные сведения об организации первой помощи на дому в экстренных ситуациях, описаны основные процедуры, используемые в домашних условиях. В отдельные главы вынесена информация по ключевым правовым актам, в том числе посвящённым вопросам недееспособности и инвалидности.

Книга адресована всем, кто ухаживает за больными на дому.

УДК 649.8(083.13)
ББК 51.1(2)

Права на данное издание принадлежат издательской группе «ГЭОТАР-Медиа». Воспроизведение и распространение в каком бы то ни было виде части или целого издания не могут быть осуществлены без письменного разрешения издательской группы.

ISBN 978-5-9704-0993-0

© Коллектив авторов, 2008
© Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2009

ГЛАВА 2

ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ЗАЩИТА. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ. ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В этой главе

- Что такое здоровье?
- Факторы, определяющие здоровье.
- Факторы риска заболеваний.
- Образ жизни.
- Здоровый образ жизни и пути его формирования (экология тела и души: коррекция межличностных отношений дома и на работе).
- Экология тела:
 - ✦ рациональное питание («разумное потребление алкоголя»);
 - ✦ физическая активность («жизнь без травм»);
 - ✦ закаливание («одежда по сезону»);
 - ✦ аутотренинг;
 - ✦ репродуктивное здоровье («безопасный секс»);
 - ✦ планирование семьи;
 - ✦ прекращение и профилактика курения;
 - ✦ среда обитания дома и на работе.
- Понятие о медицинской профилактике.
- Рекомендуемая периодичность медицинских обследований.
- Общение с врачом.
- Самостоятельное обследование органов и систем организма человека.
- Контроль состояния здоровья в домашних условиях.
- Памятка идущему на врачебный приём.
- Переживание страха больными.
- Приёмы управления страхом.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Мы можем чувствовать себя хорошо, долгое время не замечая тех или иныхстораживающих симптомов и недомоганий, возможно, и всю жизнь. В этом случае, считая себя практически здоровым человеком, мы субъективно оцениваем своё здоровье. Однако, если однажды мы почувствуем недомогание, свою оценку собственного здоровья мы можем изменить. Оптимистично настроенные люди иногда несерьёзно воспринимают такие изменения, не обращают на них внимания, считая, что всё пройдёт само. С одной стороны, это неплохо. Вера и оптимизм сами по себе — хорошие лекарства!

Пессимистам сложнее. Они, как правило, думают, что с ними происходит что-то, способное привести к очень серьёзным последствиям, а может быть, и к самому ужасному. Строя те или иные

предположения, они начинают посещать врачей, спрашивать совета у своих коллег, соседей, родственников и знакомых.

И оптимистам, и пессимистам следует знать: многие проблемы со здоровьем связаны с образом жизни, мышлением, намерениями, действиями, эмоциями. Иными словами, любые симптомы, недомогания — сигнал наших неверных действий. Если мы игнорируем первые сигналы неблагополучия своего организма, не делаем своевременных выводов, нас ожидает то или иное заболевание (возможно, и в острой форме). Продолжая игнорировать эти сигналы, относиться к себе невнимательно, мы рискуем получить ещё одно заболевание или приобрести хронический недуг. Следует знать, что многие болезни до последнего себя никак не проявляют, не вызывают никаких физических ощущений. О них могут свидетельствовать некоторые информационно-биохимические процессы, происходящие в организме человека. К сожалению, не все из них в настоящее время можно контролировать и измерять, они ещё мало изучены или даже не открыты.

Понятие «здоровье» часто трактуют как некое физическое состояние индивидуума, при котором никогда и ничего не болит, т.е. нет признаков болезни (болезней). К сожалению, лишь немногие из нас подразумевают под понятием «здоровье» физическое и психическое самочувствие, не ограничивающее возможность человека реализовать себя, помогающее преодолеть жизненные трудности, сохранить некий «запас прочности» до глубокой старости.

Есть несколько научных определений понятия «здоровье», и наиболее удачное из них дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Это очень ёмкое определение. Оно выражает ту цель, к которой должен и обязан стремиться каждый из нас.

О фактическом состоянии физического здоровья можно узнать, пройдя обычный медицинский осмотр в амбулаторно-поликлиническом учреждении. Во время такого осмотра можно получить ответы на те или иные волнующие вопросы относительно своего здоровья и узнать возможные причины появления заболевания.

Мы приводим рекомендации по периодичности медицинских обследований для тех, кому небезразлично своё здоровье и здоровье близких, кто ведёт здоровый образ жизни и самостоятельно контролирует своё самочувствие (например, с помощью средств домашней диагностики), а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями и постоянно посещает специалистов того или иного медицинского профиля.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Многочисленные исследования позволили выделить факторы здоровья:

- биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т.д.);
- природные (климат, погода, ландшафт, флора, фауна и т.д.);
- социально-экономические;
- уровень развития здравоохранения;
- состояние окружающей среды.

Эти факторы влияют на образ жизни человека. Установлено также, что образ жизни обуславливает здоровье (индивидуальное и общественное) примерно на 50%, состояние окружающей среды — на 20%, наследственность — на 20% и здравоохранение (деятельность его органов и учреждений) — на 10%.

С понятием здоровья тесно связано представление о факторах риска заболеваний.

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Факторы риска заболеваний — факторы, определяющие здоровье и влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней, вызывают патологические изменения в организме. Непосредственная причина заболевания (этиологические факторы) прямо воздействует на организм, вызывая в нём патологические изменения. Этиологические факторы могут быть бактериальными, физическими, химическими и т.д.

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Зачастую сложно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и все они взаимосвязаны.

Число факторов риска растёт с каждым годом: в 60-е годы прошлого века их было не более 1000, сейчас — около 3000. Выделяют главные, так называемые большие факторы риска, общие для самых различных заболеваний: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы и т.д.

Различают также первичные и вторичные факторы риска.

- Первичные факторы — факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Среди них:

- ✧ нездоровый образ жизни (курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат в семье, низкий культурный и образовательный уровень, низкая медицинская активность);
 - ✧ неблагоприятная наследственность (наследственная предрасположенность к различным заболеваниям);
 - ✧ неблагоприятное состояние окружающей среды (загрязнение воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды или почвы, резкая смена атмосферных параметров, повышение радиационных, магнитных и других излучений);
 - ✧ неудовлетворительная работа органов здравоохранения (низкое качество медицинской помощи, несвоевременность оказания медицинской помощи, её труднодоступность).
- Вторичные факторы — заболевания, отягочающие течение других заболеваний. Среди них:
- ✧ сахарный диабет;
 - ✧ атеросклероз;
 - ✧ артериальная гипертензия;
 - ✧ другие.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни — определённый тип жизнедеятельности людей, включающий совокупность различных видов деятельности, поведение в повседневной жизни.

Основные формы деятельности: трудовая (производственная), познавательная, деятельность в быту, медицинская активность. Рассмотрим показатели видов деятельности.

- Показатели производственно-трудовой деятельности: степень удовлетворения, уровень профессионального мастерства, занимаемая должность, отношения в коллективе, инициативность и т.д.
- Показатели деятельности в быту: жилищно-бытовые условия, наличие бытовой техники, время, затрачиваемое на домашние обязанности, отношения между супругами, число детей и т.д.
- Показатели медицинской активности: санитарная грамотность, гигиенические привычки, обращаемость за медицинской помощью, отношение к медицинским осмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическая активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью. Под медицинской активностью мы понимаем активность в области охраны здоровья. Она зависит от общего уровня развития, образова-

ния, психологической установки, доступности медицинской помощи, условий жизни и т.д. Тесно связаны с образом жизни следующие понятия.

- Условия жизни — условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т.д.).
- Уровень жизни (уровень благосостояния). Он характеризует размер и структуру потребностей. Это количественные показатели условий жизни. Уровень жизни определяют размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильём, медицинской помощью, показателями здоровья населения.
- Уклад жизни — порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.
- Стиль жизни — индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.
- Качество жизни — качество тех условий, в которых проходит повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

Задача каждого человека или родных и близких, помогающих больному, — его восстановление или улучшение взаимодействия между ним и обществом, повышение качества жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Здоровый образ жизни — всё то, что благотворно влияет на здоровье. Следовательно, в понятие здорового образа жизни входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворённость трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т.д.

Формирование установки на здоровый образ жизни — важнейшая задача государства, поскольку образ жизни входит в определяющие факторы здоровья. Результаты медицинских обследований свидетельствуют о снижении резервов здоровья.

Формирование установки на здоровый образ жизни — задача органов здравоохранения, социальной защиты, образования. На это направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела и регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т.д.

Формирование установки на здоровый образ жизни лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение общественного здоровья.

Пропаганда здорового образа жизни — важнейшая функция и задача всех органов здравоохранения (особенно учреждений первой медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т.д.

Здоровый образ жизни формируют по двум направлениям: усиление и создание положительного в образе жизни, преодоление, уменьшение факторов риска.

Необходимо осознанное отношение к своему здоровью, следование научно обоснованным санитарно-гигиеническим нормативам, направленным на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т.д.

ЭКОЛОГИЯ ТЕЛА

Рациональное питание

Слово «рациональный» происходит от латинского *ratio* — «разум». Рациональное питание — питание, сбалансированное в энергетическом отношении по калориям и составу, в зависимости от пола, возраста и рода деятельности. В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но и ещё из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу.

Питание — неотъемлемая часть образа жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне. Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна: энергообеспечение, синтез ферментов, пластическая роль и т.д. Нарушение обмена веществ ведёт к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т.д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счёте, к снижению продолжительности жизни.

В результате процессов окисления белков, жиров и углеводов организм высвобождает энергию. Помимо белков, жиров и углеводов, важнейшая составляющая рационального питания — витамины (биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности). Нехватка витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме).