

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра детских болезней педиатрического факультета

ОЦЕНКА 88 БАЛЛОВ
КВ КОЖЕВНИКОВА



Научно-исследовательская работа на тему:
«Режим дня в детском стационаре »

Выполнила:
обучающаяся 1 курса 9 группы
По специальности 31.05.02 Педиатрия
Решетникова Василиса Игоревна

Содержание:

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Цель научно-исследовательской работы..... | 4 |
| Задачи научно-исследовательской работы..... | 4 |
| Основные определения и понятия..... | 7 |
| Теоретическая часть..... | 9 |
| Роль медицинского персонала в соблюдение режима дня..... | 10 |
| Собственное исследование..... | 11 |
| Вывод..... | 13 |
| Список литературы..... | 14 |

Введение

Самое главное, что есть у человека – это здоровье. В современном мире с быстрым темпом развития, плохой экологией, несбалансированным питанием и режимом сна, его очень тяжело сохранить, особенно детям. При поступлении в больницу первое с чего начинают восстановление растущего организма это соблюдение режима дня это связано с тем, что болезнь нарушает выработанный стереотип смены сна и бодрствования, деятельности органов пищеварения, дыхания, сердечной деятельности.

Ребенок начинает плохо есть, наступает расстройство сна (днем спит, ночью бодрствует), появляются раздражительность и плаксивость. Дети школьного возраста становятся замкнутыми, на заданные вопросы отвечают односложно. У маленьких детей во время болезни задерживается нервно-психическое развитие, наблюдается угасание приобретенных двигательных навыков.

Выраженное воздействие болезни на психосоматический статус ребенка требует от медицинского персонала не только проведения комплексного медикаментозного лечения основного заболевания, но и организации оптимального режима, то есть психического покоя для восстановления нарушенных физиологических функций центральной нервной системы и ее вегетативного отдела.

Цель научно-исследовательской работы:

- Изучить режим дня в детском стационаре Волгоградской областной детской клинической больнице.

Задачи научно-исследовательской работы:

- Изучить физиологические процессы, которые происходят в определенные часы.
- Определить, как они совпадают с режимом дня.
- Исследовать роль медицинского персонала в соблюдении режима дня в Волгоградской областной детской клинической больнице.

Основные определения и понятия:

- Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

- Биопоказатели – это различные внутренние импульсы человеческого организма.

- «Час смерти» – это состояние, когда организм балансирует на грани конца сна и начала просыпания.

- Физическая нагрузка – это степень интенсивности и продолжительности мышечной работы, характеризующие степень энергетических затрат и физиологических сдвигов в организме.

- Мобилизация – приведение кого-либо или чего-либо в активное состояние, сосредоточение сил и средств для достижения какой-либо цели.

- Боль – это физическое или эмоциональное страдание, мучительное или неприятное ощущение.

- Лейкоцитоз – это состояние, характеризующееся избытком белых кровяных телец в крови.

- Хрономедицина – раздел хронобиологии, задачей является возможность использования закономерностей биоритмов для улучшения профилактики, диагностики и лечения заболеваний человека.

- Хронопатология – отклонение от этих нормы биоритмов.

- Диета – совокупность правил употребления пищи.
- Лечебная физкультура (ЛФК) – это лечебно-профилактический метод, помогающий восстановиться организму и предупредить развитие множества заболеваний.

Теоретическая часть:

В разное время в организме ребенка происходят различные физиологические процессы, которые имеют отражение в режиме дня в стационаре, который необходим для выздоровления пациента.

00 – 1 час ночи. Пик работы и успокоение желчного пузыря. работают самоанализ и самовосстановительная (регенераторная) функция, заложенные от природы в человеке

2 часа ночи. Печень работает в очистительном режиме и удаляет из себя яды.

3 часа ночи. Весь организм замирает, все биоимпульсы и биопоказатели низкие.

4 часа ночи. Это время часто называют «часом смерти» – организм балансирует на грани конца сна и начала просыпания. Слух сильно обострен.

5 часов утра. Хорошее время для вставания, поскольку просыпание будет легким. Все фазы сна уже пройдены, однако почки спят. Начинает работать толстый кишечник.

6 часов утра. Тело пробуждается, просыпание легкое. Толстый кишечник продолжает работу.

7 часов утра. Желудок еще не готов к приему пищи. Он восстанавливается и очищается. Иммунная защита повышена.

8 часов утра. Печень завершает очистительную работу. Желудок начинает новый цикл.

9 часов утра. Уменьшается чувствительность к боли. Сердце работает на полную мощность. Можно делать процедуры, которые считаются не очень приятными. Желудок продолжает подготовительную работу.

10 часов утра. Организм находится в прекрасном состоянии и отличной работоспособности. Особенно бодр головной мозг. Селезенка – в работе.

11 часов утра. Продолжается работа всего организма. Селезенка и сердце работают на полную мощность.

12 часов дня. Организм полностью мобилизован. Сердце работает в оптимальном режиме.

13 часов дня. В это время можно отдыхать. Тонкий кишечник в работе.

14 часов дня. Наступает быстрое снижение всех функций организма – «низкий пик» дня. Отдых.

15 часов дня. Обостряется психика. К работе тонкого кишечника подключается деятельность мочевого пузыря.

16 часов дня. Сахар в крови повышается. Работа мочевого пузыря достигает пика.

17 часов дня. Это время наивысшей работоспособности организма в целом, а стало быть, и человека. Хорошо переносятся физические нагрузки, время для прогулки. Почки начинают новый цикл работы.

18 часов вечера. Пониженная реакция на боль. Работа нервной системы замедляется. Почки работают в интенсивном режиме.

19 часов вечера. Почки начинают перестраиваться на отдых.

20 часов вечера. Весь организм работает прекрасно, работоспособность максимальная.

21 час вечера. Великолепно работают память и интеллект. Мозг бодр и хорошо функционирует. Пик работы перикарда.

22 часа вечера. Организм занимается уничтожением ядов, микробов, вирусов. Наблюдается лейкоцитоз. Температура тела понижена и понижается. Начинается успокоение перикарда.

23 часа ночи. Все реакции человека слабы, снижены, организм начал полностью отдыхать.

Закономерности ритмической организации функций здорового и больного человека с последующей разработкой оптимальных схем распределения во времени лечебных и профилактических воздействий на организм изучает хрономедицина. Использование законов биоритмов тесно связано с понятием хронобиологической нормы. Любое патологическое состояние или болезнь сопровождается нарушением течения физиологических функций, т.е. отклонением от нормы. С помощью режим дня можно восстановить физиологические нарушения определенного органа или системы и восполнить недостаток.

Роль медицинского персонала в соблюдении режима дня:

Медицинская сестра играет большую роль в соблюдении режима дня:

1. Помогает пациентам проснуться;
2. Помощь детям в проведении утреннего и вечернего туалета, уход за тяжелобольными и детьми младшего возраста: обработка полости рта, носа, промывание глаз. Поощрять пациента при достижении успеха в поставленных целях, в желании самостоятельно проводить самоуход;
3. Перестилание постелей;
4. Оказание помощи больным в приеме лекарственных средств;
5. Наблюдать за соблюдением диеты, помощь в раздаче пищи, кормление тяжелобольных;
6. Обеспечить комфортные условия для сна. Выяснить причины нарушения сна. Обучить пациента навыкам, способствующим регулированию сна (стакан теплого молока с ложкой меда, прогулки перед сном). Обучить пациента составлению режима дня;
7. Обучить пациента и его родственников перемещению в постели, приемам ЛФК. При разрешении пациенту двигаться, обучить приемам вставания с постели, хождению на костылях или с палкой.

Собственное исследование:

Во время прохождения практики в ГБУЗ «Волгоградская областная детская клиническая больница» в нефрологическом отделении я изучила режим дня:

7:00 – пробуждение;

7:30-8:30 – измерение температуры тела, утренний туалет, сдача анализов;

Режим работы ванной комнаты утром с 6:00 до 8:30;

8:30-9:30 – завтрак;

Столовая находится на 3 этаже, она общая для отделения нефрологии и неврологии, поэтому разработано специальное расписание:

| | | |
|-----------|---------|-------------|
| Завтрак | 1 смена | 8:30-9:30 |
| | 2 смена | 9:00-9:30 |
| 2 завтрак | | 10:00 |
| Обед | 1 смена | 12:30-13:00 |
| | 2 смена | 13:00-13:30 |
| Полдник | 1 смена | 16:00-16:15 |
| | 2 смена | 16:15-16:30 |
| Ужин | 1 смена | 18:00-18:30 |
| | 2 смена | 18:30-19:00 |
| 2 ужин | | 20:00 |

9:30-12:30 – обход, процедуры, прогулки.

Во время прохождения практики в отделение пациентам проводили прогревание, фиброгастроскопия, электрокардиограмма, ультразвуковое исследование, рентгенологическое исследование.

13:00-14:00 – обед;

14:00-16:00-тихий час;

Перед сном проводят проветривание, медсестра обходит палаты и следит за тем, что бы все уснули.

16:00-16:30 – полдник;

16:30-18:00 – отдых, процедуры, прогулки с родителями в дни посещения

В рабочие дни (вторник, пятница): в установленные часы прогулки с 16:00 до 18:00 часов, в летнее время (май-сентябрь) до 19:00;

В праздничные и выходные дни: с 10:00 до 12:00 часов, с 16:00 до 18:00 часов, в летнее время (май-сентябрь) до 19:00.

Об отмене посещений в связи с карантином или по другой причине родственников извещают дополнительно.

18:00-19:00 – ужин;

19:00-20:00 – отдых, процедуры;

20:00-20:30 – второй ужин

20:30-21:00 – вечерний туалет

Режим работы ванной комнаты вечером с 18:00 до 21:00. Вторник – банный день

21:00 – отход ко сну.

Вывод:

От точности хода наших биологических часов зависит наше здоровье, нарушения приводят к различным болезням как психического, так и физиологического характера. Соблюдение режима, назначенного врачом, – важное звено лечебного процесса в стационаре. Для восстановления функционального состояния требуется соблюдать режим дня в стационаре, который способствует нормализации процессов в организме с помощью правильного питания, полноценного сна, прогулок на свежем воздухе, различных процедур. Медицинская сестра обязана строго следить за выполнением двигательного режима и объяснять детям важность его соблюдения для предупреждения осложнений заболевания. После выписки необходимо придерживаться примерного графика, что помогает человеку чувствовать себя более бодрым, риск болезней снижается, повышает иммунитет.

Список литературы:

1. Запруднов А.М. Общий уход за детьми [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.М. Запруднов, К.И. Григорьев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013-121-130
2. Умрюхин Е.А. Теория хаоса: преобразующая роль функциональных систем. Биоритмы / Е.А. Умрюхин, К.В. Судаков // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. -2015 – № 5—6 (83). – С. 190-203.
3. Ослопов В. Н. Общий уход за больными терапевтического профиля [Электронный ресурс]: учеб. пос. / В. Н. Ослопов, О. В. Богоявленская. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. -56-60
4. Корягина Н. Ю. Организация специализированного сестринского ухода [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. Ю. Корягина, Н. В. Широкова, Ю. А. Наговицына [и др.]; под ред. З. Е. Сопиной. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013-34-38
5. Прохорова Э. М. Биологические ритмы и здоровье // Пространство и Время. – 2015-№7-С.89-94

Рецензия

на научно-исследовательскую работу, предусмотренная программой практики «Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (помощник младшего медицинского персонала, научно-исследовательская работа)» обучающегося 1 курса по специальности 31.05.02 Педиатрия

9 группы
Резистинкова Василиса Игоревна

Работа выполнена на соответствующем требованиям программы практики методологическом уровне. Автором поставлена конкретная, достижимая к выполнению цель исследования. Задачи позволяют полностью достичь поставленной цели. Стиль изложения материала логичен. Автором проанализированы основные источники литературы по данной теме.

В ходе проведенного анализа недостатков не выявлено.

Все разделы логично и последовательно отражают все вопросы по решению задач, поставленных в работе.

Автор демонстрирует хорошее знание современного состояния изучаемой проблемы, последовательно изложены все разделы.

Обзор литературы основан на анализе основных литературных источников, отражает актуальные проблемы изучаемой области медицины.

Объем и глубина литературного обзора указывают на удовлетворительное знание автора об исследуемой проблеме.

Последовательность изложения соответствует поставленным задачам. В обсуждении результатов исследования подведены итоги работы, дан удовлетворительный анализ. Сформулированные выводы логично вытекают из имеющихся данных. Работа написана простым литературным языком, автор не использовал сложных синтаксических конструкций, материалы изложены связно и последовательно. В целом работа заслуживает положительной оценки.

Фактический материал достаточен для решения поставленных задач, статистически грамотно обработан и проанализирован.

Выводы соответствуют полученным результатам, логически вытекают из анализа представленного материала.

Работа представляет собой завершённое научное исследование.

Руководитель практики:



К.В. Кожевникова