

**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ФИЛИАЛ № 2 БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ОРЛОВСКИЙ  
БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

**Выпускная квалификационная работа**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Руководитель:

преподаватель высшей квалификационной категории Иванова И.М.

Резидент:

старшая медицинская сестра неврологического отделения БУЗ ОО «Мценская ЦРБ» Кожемяко Ю.В.

Допущена к защите

Руководитель филиала №2

Пономарева Н.В. / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Выполнила:

Никель Екатерина Сергеевна

Подпись \_\_\_\_\_

IV курс, группа №4.1

Работа заслушана на заседании ГЭК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Работа оценена: \_\_\_\_\_

прописью

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

прописью

Мценск, 2022 г

## ***ВВЕДЕНИЕ***

Актуальность данной темы заключается в том, что распространённость дисфункции вегетативной нервной системы достаточно широка и является на данный момент одной из самых частых выявляемых патологий врачами общей практики, терапевтами, неврологами, кардиологами и психотерапевтами. Среди заболеваний сердечнососудистой системы этот диагноз ставится от 32% до 50% пациентам, обратившихся за помощью. Лечение данного заболевания зависит от ухода медицинского персонала и правильности организации, что приводит к быстрому восстановлению пациента.

Цель работы: выявить методы реабилитации больных с заболеваниями вегетативной нервной системы и определить их целесообразность.

Задачи:

рассмотреть понятие «вегетативная нервная система» и основные причины заболеваний вегетативной нервной системы;

определить методы реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы и их доступность;

систематизировать особенности организации сестринского ухода при реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы;

составить рекомендации пациентам с заболеваниями вегетативной нервной системы.

# Понятие вегетативной нервной системы

- Вегетативная нервная система – отдел нервной системы, регулирующий деятельность внутренних органов, желёз внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. Играет ведущую роль в поддержании постоянства внутренней среды организма и в приспособительных реакциях всех позвоночных

## ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ  
ОТДЕЛ

СИМПАТИЧЕСКИЙ  
ОТДЕЛ



# *Методы реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы*

- Некоторые заболевания вегетативной нервной системы можно лечить немедикаментозными методами: лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, закаливающие процедуры, психофизическая тренировка, отдых на свежем воздухе.



«Закаливающие процедуры»



«Лечебная физкультура»

## *Организация сестринской деятельности при реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы*

- Все наши внутренние органы работают под воздействием сигналов, которые идут от вегетативной нервной системы. Если поступают неправильные или нерегулярные сигналы, то работа внутренних органов нарушается, что приводит к снижению защитных функций организма: ухудшение общего самочувствия, головные боли, остеохондроз и так далее.



«Остеохондроз»



«Головные боли»

# План сестринской деятельности

- Первый этап – первичная запись истории болезни.
- Второй этап – это составление медсестрой диагноза пациента.
- Третий этап – план реабилитации пациента с заболеванием вегетативной нервной системы.
- Четвертый этап – этап проведения реабилитации.
- Заключительный этап – оценка проведенной реабилитации.



# *Мценская центральная районная больница*

- Исследование проводилось на базе Мценской центральной районной больницы в период прохождения преддипломной практики с 27 апреля 2022 года по 17 мая 2022 года





# Организация деятельности медицинской сестры и реабилитация пациентов с заболеванием вегетативно нервной системы на базе «Мценской центральной районной больницы»

- Совместно с медицинской сестрой проводили сестринское обследование; следили за питанием в соответствии с рекомендованной диетой; измеряли температуру тела, пульс, артериальное давление, частоту дыхательных движений, сопровождали на больных на массаж



«Измерение артериального давления пациенту П. П.»

# Реабилитация пациентов с заболеванием вегетативно нервной системы на базе «Мценской центральной районной больницы»



«Сопровождение пациента Н.  
А. на массаж»



«Укрепление мышечной ткани»

# Рекомендации пациентам с заболеваниями вегетативной нервной системы при реабилитации

- Пациенту с острыми нарушениями мозгового кровообращения была назначена диета, посещение соленых пещер и дозированные физические нагрузки, такие как ходьба, зарядка, которые способствуют стабилизации функции вегетативной нервной системы.



«Ходьба на свежем воздухе»



«Дозированные физические нагрузки»

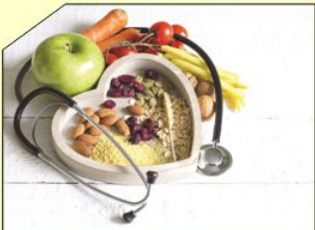
## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В работе по теме исследования «Деятельность медицинской сестры при реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы»: было рассмотрено понятие «вегетативная нервная система» и основные причины заболеваний вегетативной нервной системы; определены методы реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы и их доступность; систематизированы особенности организации сестринского ухода при реабилитации пациентов с заболеваниями вегетативной нервной системы; составлены памятки пациентам с заболеваниями вегетативной нервной системы: памятка «Особенности питания при расстройствах вегетативной нервной системы»; памятка «Физические нагрузки при расстройствах вегетативной нервной системы» .
- Цель выпускной квалификационной работы достигнута, поставленные задачи выполнены.

# Памятки для пациентов с расстройствами вегетативной нервной системы

## Памятка Особенности питания

### Особенности питания вегетативной нервной системы



Гиппократ говорил, что «действия диетических средств - продолжительны, а действия лекарств - скоропреходящи», «наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». Именно поэтому питание является одним из важных факторов профилактики вегетативных нервных расстройств.

Питание определяет особенности психического, двигательного и эмоционального развития детей, а также состояние нервной системы и неврологических функций. Некоторые заболевания центральной нервной системы являются полностью или частично алиментарно-зависимыми.

Основные задачи и инструменты питания при вегетативных нервных расстройствах:

- обеспечение нормального состояния питания пациента (режим, количественные и качественные параметры диеты);
- применение специальных диет для коррекции нарушений деятельности центральной нервной системы/метаболизма;
- использование других диет, применяемых при соматических заболеваниях и патологических состояниях;
- витаминотерапия;



- применение минеральных веществ;
- использование пищевых добавок и биологически активных веществ (БАД и БАВ);
- клиническое питание (энтеральное, парентеральное).  
Влияние питания при расстройствах вегетативной нервной системы:
  - дефицит I (йода) – нарушения развития и формирования мозговых структур;
  - дефицит вит. А (ретинол) – тератогенное действие (вкл. центральную нервную систему);
  - дефицит фолиевой кислоты – дефекты нервной трубки в периоде эмбриогенеза с нарушениями формирования центральной нервной системы;
  - длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты – нейромодуляторы когнитивного развития;
  - дефицит Са – нарушения нервной возбудимости и проведения нервных импульсов и т.д.;
  - настроение связано с обменом серотонина (его предшественник – триптофан);
  - положительное влияние омега-3 жирных кислот на нарушения настроения;
  - неврозы и психозы – следствие дефицита омега-3;

Акти

- витаминно-минеральные добавки – основа коррекции лабильности настроения и «вспышек ярости»;
- фолиевая кислота – корректор депрессии.



Основные диеты в неврологии:

- Олигоантигенная диета – мигрень и др.;
- Диета Файнголда (Kaiser Permanente) – синдром дефицита внимания и гиперактивность;
- Масло Лоренцо – X-сцепленная адренолейкодистрофия;
- Диета Красногорского – энурез;
- «Водная» диета – синдром Меньера;
- Безглютенная и/или безказеиновая диета – расстройства вегетативной нервной системы.



Вариант терапии – элиминационная диета (исключение глютена и казеина).

Казеин – это белок молока животного происхождения, который содержится в молоке (коровье, козье и т.д.), сыре, кефире, йогуртах, твороге, сливочном масле.



Продукты без казеина – это растительное молоко (кокосовое, рисовое, миндальное).



Глютен – это белок злаковых, который содержится в пшенице, ржи, овсе, ячмене, скрытый глютен содержится в консервированных продуктах.



Продукты без глютена – рис, гречка, кукуруза. Другие продукты должны иметь специальную маркировку.



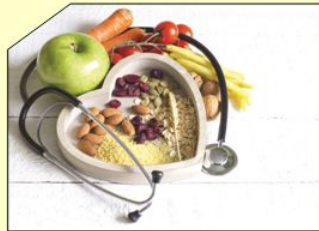
Примерное меню диеты:

1 ЗАВТРАК	Каша рисовая с овощами в томате Яйцо отварное Чай с сахаром
2 ЗАВТРАК	Фрукты Чай с сахаром
ОБЕД	Запеканка рисовая с вареньем Салат из свежих овощей с растительным маслом Суп картофельный с зеленым горошком с мясом Бефстроганов с картофельной мукой Каша гречневая рассыпчатая, огурцы соленые Напиток из яблок
ПОЛДНИК	Сок фруктовый Зефир
УЖИН	Салат «Витаминный» Картофельные зразы, фаршированные овощами Рыба припущенная Чай с сахаром Хлеб кукурузный

Акти  
Чтобы  
"Пара"

- По итогам работы созданы памятки на тему: «Особенности питания при расстройствах вегетативной нервной системы», а так же «Физические нагрузки при расстройствах вегетативной нервной системы», которые по итогу были розданы пациентам

## Особенности питания вегетативной нервной системы



Гиппократ говорил, что «действия диетических средств - продолжительны, а действия лекарств - скороспелы», «наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». Именно поэтому питание является одним из важных факторов профилактики вегетативных нервных расстройств.

Питание определяет особенности психического, двигательного и эмоционального развития детей, а также состояние нервной системы и неврологических функций. Некоторые заболевания центральной нервной системы являются полностью или частично алиментарно-зависимыми.

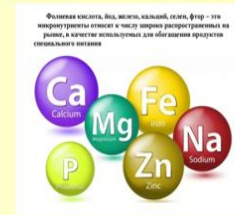
Основные задачи и инструменты питания при вегетативных нервных расстройствах:

- обеспечение нормального состояния питания пациента (режим, количественные и качественные параметры диеты);
- применение специальных диет для коррекции нарушений деятельности центральной нервной системы/метаболизма;
- использование других диет, применяемых при соматических заболеваниях и патологических состояниях;
- витаминотерапия;



- применение минеральных веществ;
- использование пищевых добавок и биологически активных веществ (БАД и БАВ);
- клиническое питание (энтеральное, парентеральное).  
Влияние питания при расстройствах вегетативной нервной системы:
  - дефицит I (йода) – нарушения развития и формирования мозговых структур;
  - дефицит вит. А (ретинол) – тератогенное действие (вкл. центральную нервную систему);
  - дефицит фолиевой кислоты – дефекты нервной трубки в периоде эмбриогенеза с нарушениями формирования центральной нервной системы;
  - длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты – нейромодуляторы когнитивного развития;
  - дефицит Са – нарушения нервной возбудимости и проведения нервных импульсов и т.д.;
  - настроение связано с обменом серотонина (его предшественник – триптофан);
  - положительное влияние омега-3 жирных кислот на нарушения настроения;
  - невроты и психозы – следствие дефицита омега-3;

- витаминно-минеральные добавки – основа коррекции лабильности настроения и «вспышек ярости»;
- фолиевая кислота – корректор депрессии.



Основные диеты в неврологии:

- Олигодантигенная диета – мигрень и др.;
- Диета Файнголда (Kaiser Permanente) – синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- Масло Лоренцо – X-сцепленная адренолейкодистрофия;
- Диета Красногогорского – энурез;
- «Водная» диета – синдром Меньера;
- Безглютенная и/или безказеиновая диета – расстройства вегетативной нервной системы.



Вариант терапии – элиминационная диета (исключение глютена и казеина).

Казеин – это белок молока животного происхождения, который содержится в молоке (коровье, козье и т.д.), сыре, кефире, йогуртах, твороге, сливочном масле.



Продукты без казеина – это растительное молоко (кокосовое, рисовое, миндальное).



Глютен – это белок злаковых, который содержится в пшенице, ржи, овсе, ячмене, скрытый глютен содержится в консервированных продуктах.



Продукты без глютена – рис, гречка, кукуруза. Другие продукты должны иметь специальную маркировку.



Примерное меню диеты:

- |           |  |
|-----------|--|
| 1 ЗАВТРАК | Каша рисовая с овощами в томате<br>Йогурт отварной<br>Чай с сахаром  |
| 2 ЗАВТРАК | Фрукты<br>Чай с сахаром  |
| ОБЕД      | Запеканка рисовая с вареным салатом из свежих овощей с растительным маслом<br>Суп картофельный с зеленым горошком с мясом<br>Бифстроганов с картофельной мукой<br>Каша гречневая рассыпчатая, огурцы соленые<br>Напиток из яблок |
| ПОЛДНИК   | Сок фруктовый<br>Зефир   |
| УЖИН      | Салат «Витаминный»<br>Картофельные зразы, фаршированные овощами<br>Рыба припущенная<br>Чай с сахаром<br>Хлеб кукурузный  |

Акти  
Чтобы  
"Пара"

## Памятка

Физические нагрузки

### Физические нагрузки при расстройствах вегетативной нервной системы



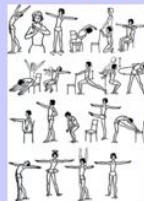
Вегетативная нервная система – отдел нервной системы, регулирующий деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. Играет ведущую роль в поддержании постоянства внутренней среды организма и в приспособительных реакциях всех позвоночных.

Лечебное действие физических упражнений при расстройствах вегетативной нервной системы обусловлено их благоприятным тонизирующим влиянием на центральную нервную систему. Систематические тренировки повышают тонус парасимпатической системы и улучшают гуморальную регуляцию артериального давления.

К занятиям пациенты приступают сразу же после установления диагноза. Используют общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, в том числе и для мелких мышц в дистальных отделах конечностей. Специальные упражнения в произвольном расслаблении мышц, дыхательные упражнения, а также упражнения для вестибулярного аппарата дают более выраженный эффект в снижении артериального давления и нормализации нарушенной вестибулярной функции. Выполнение упражнений также имеет характерные особенности.

Упражнения следует делать с полной амплитудой, свободно, без напряжений, задержки дыхания и натуживания. В начале курса число упражнений чередуется с переменной положения туловища. Физические упражнения применяются

поочередно для различных мышц. После трудных упражнений пациенты выполняют более лёгкие.



Упражнения в расслаблении мышц способствуют снижению тонуса скелетных мышц и сосудов, снятию возбуждения сосудодвигательного центра, что приводит к понижению артериального давления. Дыхательные упражнения выполняют с удлинением выдоха. Чтобы пациент их лучше усвоил, вначале пациент обучается диафрагмальному и диафрагмально-грудному дыханию, затем учит сочетать дыхание с различными движениями.



Рекомендуют пациентам посещать бассейн. Плавание позволяет пациенту расслабиться, получить удовольствие и улучшить настроение. Для занятий в воде подбирают такие упражнения, выполнение которых облегчается благодаря выталкивающей силе воды. Погружение в воду создаёт дополнительную

нагрузку на дыхательные мышцы во время вдоха, а выдох воду – в фазе выдоха.



Наряду с гимнастикой широко используют дозированную ходьбу и прогулки. Полезны игры (бадминтон, волейбол), гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках. Силовые тренировки при расстройствах вегетативной нервной системы не применяют.



Дозированная ходьба не имеет противопоказаний. Она проводится ежедневно. В первый месяц выполняется с привычной для пациента скоростью. В дальнейшем скорость немного снижается, а дистанция увеличивается с 3 до 5 км. Затем увеличивается темп.

Пациентам предлагается ходьба:

- обычная;
- на носках;
- с высоким подниманием коленей.

Затем делается шаг левой ногой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой ногой,

поворот туловища влево, руки влево. После этого пациент ходит как обычно в течение 2-3 минут.

Следующее упражнение выполняют из положения «стоя». В руках находится палка, хват делается за концы палки. Руки поднимают вперёд и вверх, ногу выдвигают назад и ставят на носок, делают вдох, возвращаются в исходное положение и медленно выдыхают воздух. В такой же последовательности делают упражнение другой ногой.

Принимают исходное положение «стоя». Руки поднимают вверх, левую ногу отводят в сторону и ставят на носок. Во время наклона туловища влево делают медленный выдох, возвращаясь в исходное положение – глубокий вдох.

Для того чтобы выполнить следующее упражнение, следует принять исходное положение «стоя, палка сзади, хват за концы». Поднимаясь на носки, нужно прогнуться, палку отвести назад и сделать вдох. Вернувшись в исходное положение, делают выдох.



Лечебная гимнастика направлена на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Пациенты выполняют упражнения в исходном положении сидя и стоя, без отягощений, в тонизирующей дозировке. Плотность занятия невысокая.

Со временем число специальных упражнений увеличивается. К ним относятся следующие упражнения:

- с отягощениями – гантелями, набивными мячами, весом 1-2 кг;
- с сопротивлением – на тренажёрах, с партнёром, с экспандерами;
- статические – удержание гантелей в вытянутых руках, напряжение мышц с надавливанием на опору, противодействие выполнению движения;
- скоростно-силовые – подскоки, бег, прыжки;
- на координацию движений – ассиметричные движения конечностями, жонглирование различными предметами;
- упражнения для вестибулярного аппарата (движения головой, равновесие на месте и в движении, передвижения с открытыми и закрытыми глазами).

Борьба с расстройствами вегетативной нервной системы проводится систематически, и в ней основная роль отводится пациенту.

