|  |
| --- |
| C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png  **ПАМЯТКА.**  **Уход за мочеприемником**  1.Опорожняйте приемник каждые 3-4 часа (или по необходимости), а также перед принятием душа. Не допускайте переполнения мочеприемника!  2.Меняйте мочеприемник каждые 2-3 дня;  3.Перед сменой мочеприемника тщательно вымойте руки с мылом и обработайте место присоединения мочеприемника любым антисептическим раствором;  4.Можно добавит в мочеприемник специальные нейтрализаторы запаха (3-4 капли);  5.После замены мочеприемника убедитесь, что моча в него поступает;  6.Использованный мочеприемник можно промыть водой, высушит и применить снова;  7.На ночь можно присоединить к катетеру специальные ночные мочеприемники. Они имеют большой объем, что позволит не вставать для сливания мочи.  **Почему отток мочи по катетеру уменьшился или** **прекратился.**  **1.**Произошел перегиб трубки мочеприемника или катетера;  2.Просвет катетера засорился;  3.Человек недостаточно потребляет жидкости;  4.Мочеприемник зафиксирован слишком высоко (опустите его ниже уровня мочевого пузыря);  5.Состояние больного ухудшилось, возможно проблемы с почками.  **Обратитесь к врачу если у больного наблюдается:**  **1.**Подтекание мочи из уретры;  2.Боль внизу живота;  3.Повышение температуры;  4.Уменьшение количества выделенной мочи;  5.Изменения цвета мочи или появление неприятного запаха;  6.Появление отека и красноты вокруг места установки катетера;  7.Примесь крови, осадок или хлопья в моче.  **После установки катетера обратитесь к врачу если: Зуд, жжение, раздражение, дискомфорт не проходят через сутки после установки катетера.** |
| C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png  **ПАМЯТКА.**  **Уход за мочеприемником**  1.Опорожняйте приемник каждые 3-4 часа (или по необходимости), а также перед принятием душа. Не допускайте переполнения мочеприемника!  2.Меняйте мочеприемник каждые 2-3 дня;  3.Перед сменой мочеприемника тщательно вымойте руки с мылом и обработайте место присоединения мочеприемника любым антисептическим раствором;  4.Можно добавит в мочеприемник специальные нейтрализаторы запаха (3-4 капли);  5.После замены мочеприемника убедитесь, что моча в него поступает;  6.Использованный мочеприемник можно промыть водой, высушит и применить снова;  7.На ночь можно присоединить к катетеру специальные ночные мочеприемники. Они имеют большой объем, что позволит не вставать для сливания мочи.  **Почему отток мочи по катетеру уменьшился или** **прекратился.**  **1.**Произошел перегиб трубки мочеприемника или катетера;  2.Просвет катетера засорился;  3.Человек недостаточно потребляет жидкости;  4.Мочеприемник зафиксирован слишком высоко (опустите его ниже уровня мочевого пузыря);  5.Состояние больного ухудшилось, возможно проблемы с почками.  **Обратитесь к врачу если у больного наблюдается:**  **1.**Подтекание мочи из уретры;  2.Боль внизу живота;  3.Повышение температуры;  4.Уменьшение количества выделенной мочи;  5.Изменения цвета мочи или появление неприятного запаха;  6.Появление отека и красноты вокруг места установки катетера;  7.Примесь крови, осадок или хлопья в моче.  **После установки катетера обратитесь к врачу если: Зуд, жжение, раздражение, дискомфорт не проходят через сутки после установки катетера.** |
| C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png  **ПАМЯТКА.**  **Памятка пациентам до и после полной замены (эндопротезирования)** суставов  **Безусловно, искусственный сустав — это инородное для Вашего организма тело, поэтому есть определенный риск возникновения воспаления после операции.** Для его снижения необходимо:   * вылечить больные зубы; * вылечить гнойничковые заболевания кожи, мелкие раны, ссадины, гнойные заболевания ногтей; * вылечить очаги хронической инфекции и хронические воспалительные заболевания, если они у Вас есть, следить за их предупреждением.   **Еще раз напоминаем, что искусственный сустав — это не нормальный сустав!**  **Э­ндопротез** — это довольно сложная и «нежная» конструкция. Поэтому настоятельно рекомендуем не отказываться от рекомендованной Вашим врачом схемы контроля за поведением нового искусственного сустава. Перед каждым контрольным визитом к врачу необходимо сделать рентгенограмму оперированного сустава, желательно сдать анализы крови, мочи (особенно в том случае, если после операции у Вас было какое-то воспаление, проблемы с заживлением раны).  Первый контрольный осмотр обычно происходит через 3 месяца после операции. В этот визит важно выяснить, как «стоит» сустав, нет ли в нем вывихов или подвывихов, можно ли приступать к полной нагрузке на ногу. Следующий контроль — через 6 месяцев. В этот момент Вы, как правило, уже довольно уверенно ходите, полностью нагружая оперированную ногу. Определить, что и как изменилось в состоянии окружающих сустав костей и мышц после нормальной нагрузки, нет ли у Вас остеопороза или какой-то другой патологии костной ткани — цель этого осмотра. Наконец, 3-й контроль — через год после замены сустава. В это время врач отмечает, как «врос» сустав, нет ли реакции со стороны костной ткани, как изменились окружающие кости и мягкие ткани, мышцы в процессе Вашей новой, более качественной жизни. В ддальнейшем визиты к своему врачу необходимо делать по необходимости, но не реже раза в 2 года. **ПОМНИТЕ!** Если в области сустава появились боль, отек, покраснение и увеличение температуры кожи, если при этом увеличилась температура тела, Вам необходимо СРОЧНО связаться с лечащим врачом! **Советы на будущее.** Ваш искусственный сустав — сложная конструкция из металла, пластмассы, керамики, поэтому если Вы собираетесь путешествовать самолетом — позаботьтесь о получении справки о произведенной операции – это может пригодиться при прохождении контроля в аэропорту. Избегайте простудных заболеваний, хронических инфекций, переохлаждений — Ваш искусственный сустав может стать тем самым «слабым местом», которое подвергнется воспалению. Помните, что Ваш сустав содержит металл, поэтому нежелательны глубокие прогревания, проведение УВЧ- терапии на область оперированного сустава. Следите за своим весом — каждый лишний килограмм ускорит износ Вашего сустава. Помните, что нет специальных диет для больных с замененным тазобедренным суставом. Ваша пища должна быть богата витаминами, всеми необходимыми белками, минеральными солями. Ни одна из пищевых групп не имеет приоритета по сравнению с другими, и только все вместе они могут обеспечить организм полноценной здоровой пищей.  **Важно!**  Срок «безотказной» службы Вашего нового сустава во многом зависит от прочности его фиксации в кости. А она, в свою очередь, определяется качеством костной ткани, окружающей сустав. К сожалению, у многих больных, подвергшихся эндопротезированию, качество костной ткани низкое из-за имеющегося остеопороза. Под остеопорозом понимают потерю кости своей механической прочности. Во многом развитие остеопороза зависит от возраста, пола больного, режима питания и образа жизни. Для профилактики развития остеопороза мы рекомендуем пациентам отказаться от высокогазированных напитков типа пепси-колы, фанты и т.п., обязательно включить в свой пищевой рацион продукты, богатые кальцием, например: молочные продукты, рыбу, овощи. Избегайте подъема и ношения больших тяжестей, а также резких движений, прыжков на оперированной ноге. Рекомендуется ходьба, плавание, спокойная езда на велосипеде и спокойная ходьба на лыжах, игра в кегли, теннис. Мы не рекомендуем такие виды спорта, как верховую езду, бег, прыжки, тяжелую атлетику и т.п. Используйте при прогулках трость! Если и танцевать - то спокойные и медленные танцы.  **И напоследок хочется предостеречь еще от одного опасного заблуждения.** **Помните, что Ваш искусственный сустав не вечен. Как правило, срок службы нормального эндопротеза составляет 12-15 лет, иногда он достигает 20-25 лет.** Безусловно, не следует постоянно думать о неизбежности повторной операции (тем более что большинству пациентов удастся ее избежать). Но в то же время повторная замена сустава или, как ее называют врачи, ревизионное эндопротезирование далеко не трагедия. Очень важно, чтобы Вы соответственно заботились о новом суставе, все время оставались в хорошей форме и на ногах. Учитывая некоторые предостережения, о которых мы говорили выше, Вы можете полностью восстановиться и вернуться к нормальной активной жизни. |
| C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png  **ПАМЯТКА.**  **Памятка пациенту перед приемом врача**  **Основательная подготовка перед визитом к врачу по любому поводу помогает врачу помочь Вам**  **Перед посещением врача необходимо сделать следующее:**   * составить список всех лекарственных средств, добавок и (или) витаминов, которые Вы принимаете в настоящее время (если принимаете). Не забудьте указать название лекарственного средства, дозу и частоту приема; * наблюдения в динамике за состоянием вашего здоровья после Вашего последнего визита к врачу; * соответствующая информация из истории болезни членов Вашей семьи. * подготовьте список вопросов, которые Вы хотели бы задать: которые могут иметь отношение к Вашей ситуации.   **Консультирование с врачом**  В разговоре с врачом легко забыть задать вопрос о чем-то важном.   * Запишите вопросы и принесите их с собой на визит, вместе с бумагой и ручкой, чтобы Вы могли записать ответы.   Темы вопросов могут включать профилактику, варианты лечения, лекарственное взаимодействие, питание и физические упражнения. Контрольный список является хорошей отправной точкой для Вашего списка вопросов.   * Важно уточнить информацию, полученную от врача. * Рассмотрите варианты лечения, поскольку они могут помочь улучшить здоровье, если следовать им правильно. * Обсудите планы физических упражнений и придерживайтесь более здорового питания, так как это может помочь Вам жить полноценной жизнью. * Постарайтесь оставаться позитивными, поскольку несколько небольших изменений, в том числе следование Вашему плану лечения, могут помочь значительно улучшить качество Вашей жизни. Назначьте следующий визит к врачу и следуйте его советам и рекомендациям относительно лечения. |
| **ПАМЯТКА.**  **Памятка пациенту перед приемом врача**  C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png    **Основательная подготовка перед визитом к врачу по любому поводу помогает врачу помочь Вам**  **Перед посещением врача необходимо сделать следующее:**   * составить список всех лекарственных средств, добавок и (или) витаминов, которые Вы принимаете в настоящее время (если принимаете). Не забудьте указать название лекарственного средства, дозу и частоту приема; * наблюдения в динамике за состоянием вашего здоровья после Вашего последнего визита к врачу; * соответствующая информация из истории болезни членов Вашей семьи. * подготовьте список вопросов, которые Вы хотели бы задать: которые могут иметь отношение к Вашей ситуации.   **Консультирование с врачом**  В разговоре с врачом легко забыть задать вопрос о чем-то важном.   * Запишите вопросы и принесите их с собой на визит, вместе с бумагой и ручкой, чтобы Вы могли записать ответы.   Темы вопросов могут включать профилактику, варианты лечения, лекарственное взаимодействие, питание и физические упражнения. Контрольный список является хорошей отправной точкой для Вашего списка вопросов.   * Важно уточнить информацию, полученную от врача. * Рассмотрите варианты лечения, поскольку они могут помочь улучшить здоровье, если следовать им правильно. * Обсудите планы физических упражнений и придерживайтесь более здорового питания, так как это может помочь Вам жить полноценной жизнью. * Постарайтесь оставаться позитивными, поскольку несколько небольших изменений, в том числе следование Вашему плану лечения, могут помочь значительно улучшить качество Вашей жизни. Назначьте следующий визит к врачу и следуйте его советам и рекомендациям относительно лечения. |

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА.**  **Советы по уходу за ногами для больных сахарным диабетом**  C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png  **1.Осмотр ног**  **Ежедневно осматривайте ноги**, особенно подошвенную поверхность стоп и межпальцевые промежутки, желательно при дневном освещении, можно с помощью зеркала.  **Будьте внимательны при появлении:**   * участков повреждений на коже; * покраснения или изменения цвета кожи; * образования волдырей и мозолей; * врастания ногтей в мягкие ткани; * поражения ногтевых пластинок грибком.   **Уход за ногами**  **Ежедневно мойте ноги** теплой водой (30-35° С) с мылом. После мытья насухо вытереть ноги полотенцем, не растирая, а промокая, особенно между пальцами.  **Ежедневно**смазывайте подошвенную поверхность стоп кремом (любой крем «После бритья», Диадерм, крем с мочевиной), эти предотвращается образование трещин и сухость кожи.  При повышенном потоотделении после мытья ног обрабатывайте кожу стопы и межпальцевые промежутки детской присыпкой или тальком.  **Для удаления** **грубой кожи** в области пяток и натоптышей используйте пемзу или специальную косметическую пилочку, а не мозольный пластырь. **Не пользуйтесь бритвами, не срезайте мозоли.** При появлении мозолей обратитесь в кабинет «Диабетическая стопа».  **В случае обнаружения**ран, порезов, ссадин на ногах **для обработки лучше использовать раствор хлоргексидина, фурацилина или диоксидина.** **Не применяйте спирт, йод, «марганцовку» и «зеленку»** - эти препараты дубят кожу и замедляют заживление ран. На поврежденный участок кожи наложите стерильную марлевую салфетку и забинтуйте. Срочно обратитесь к специалисту кабинета «Диабетическая стопа» или хирургу. Часто на пятках появляются трещины. Они образуются из-за того, что кожа становится утолщенной и сухой. Необходимо обработать участки уплотненной кожи пемзой, смазывать кремом «После бритья», Диадерм, кремом с мочевиной. Чтобы уменьшить нагрузку на кожу подошвенной части стопы необходимо носить удобную обувь на низком каблуке с мягкой стелькой.  **Уход за ногтями.** Правильно обрабатывайте ногти. Не применяйте ножницы, щипцы, **используйте только пилку.** **Подпиливайте ногти прямо, не оставляйте острых краев.** Если ногти утолщены (чаще при грибковом поражении), то с помощью пилки для ногтей их нужно сточить, оставив лишь 1-2мм толщины. Если этого не сделать, при ходьбе ноготь будет давить на палец и вызовет повреждение кожи с образованием язвы. Грибковое поражение ногтей проявляется их утолщением, разрыхлением, расслоением. Грибковое поражение межпальцевых промежутков можно распознать по мокнущему белому налету на фиолетово-розовой коже, иногда с трещинами, сопровождающееся зудом и шелушением. При грибковом поражении межпальцевых промежутков и кожи подошвенной части стопы используют для обработки противогрибковые растворы (например, клотримазол).  **Выбор обуви. Приобретайте себе удобную, просторную обувь.**   * Необходимо подбирать обувь во второй половине дня, т.к. к вечеру ноги отекают. Старайтесь избегать открытой обуви, обуви на каблуках, с узким носком. Для того, чтобы правильно подобрать обувь по размеру, надо поставить ногу на лист плотной бумаги, обвести по контуру и вырезать стельку - «отпечаток подошвы». Затем вложить эту стельку в обувь. Если она где-то загнулась — значит, там обувь будет сильно давить и вызовет образование мозоли или потертости. * Натирать может не только маленькая обувь, но и, если она слишком велика и «болтается на ноге». * Прежде чем надеть обувь, осмотрите ее внутреннюю поверхность на предмет наличия инородных тел, трещин, загибов стелек. * Не следует приобретать тапочки без задников, так как их подошва при ходьбе «шлепает» и повышает нагрузку на пятку.   **Согревание ног.** Если ноги мерзнут, пользуйтесь шерстяными носками или утепленными тапочками. Не согревайте ноги грелкой и не парьте ноги, т.к. из-за снижения чувствительности можно получить ожог.  **Внимание!** При обнаружении язв, порезов, ожогов, измени окраски кожи, изменении местной температуры, отечности конечности и возникновении других проблем необходимо сразу же обратиться к врачу. |