

PRENOLOGICAL HEALTH DETERIORATION AND RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASES IN NUCLEAR INDUSTRY WORKERS OF SEVERSK

Smirnova I. N., Tonkoshkurova A. V., Semenova J. V., Abdulkina N. G., Vorobyev V. A.

Smirnova Irina Nikolaevna, M.D., the head of the therapeutic department; Branch «Tomsk Research Institute of balneology and physiotherapy» FGBI «Siberian Federal Scientific Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency»; 634050, Tomsk, ul. Rosa Luxemburg, etc. 1; 8 (3822) 906505; irin-smirnova@yandex.ru; Tomsk

Tonkoshkurova Anna Vladimirovna, Research Associate; Branch «Tomsk Research Institute of balneology and physiotherapy» FGBI «Siberian Federal Scientific Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency»; 634050, Tomsk, ul. Rosa Luxemburg, 1; 8 (3822) 906505; prim@niikf.tomsk.ru; Tomsk

Semenova Julia Vladimirovna, M.D., head of the cardiology department; FGBI «Siberian Federal Scientific Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency»; 636035, Tomsk region., Seversk, ul. Mira, 4; 8 (3823) 773754; Seversk

Abdulkina Natalia Gennadievna, M.D., Deputy Director General for Research and clinical work; FGBI «Siberian Federal Research and Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency»; 636035, Tomsk region., Seversk, ul. Mira, 4; 8 (3822) 510538; nauka@med.tomsk.ru; Seversk

Vorobyev Viktor Aleksandrovich, PhD, the general director; FGBI «Siberian Federal Research and Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency»; 636035, Tomsk region., Seversk, ul. Mira, 4; 8 (3823) 541483; prim@niikf.tomsk.ru; Seversk

Abstract. The conducted prevention research on employees of the Siberian Chemical Factory (Seversk) has revealed high risk factors for cardiovascular diseases (obesity, hypodynamia, dyslipidemia, arterial hypertension), as well as low adaptation potential and somatic health which are considered to be prenosological criteria for a cardiovascular disease development. Thus we suggest including the research of prenosological health deterioration criteria in regular medical examinations and determining priority courses of preventive treatment for nuclear industry workers.

Key words: prenosological health deterioration criteria, risk factors, cardiovascular diseases, nuclear industry.

УДК 616-056.52

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В МОТИВАЦИЯХ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

Теплякова О. В.

Теплякова Ольга Вячеславовна, д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии, ультразвуковой и функциональной диагностики; ГБОУ ВПО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России; 620028, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 3; 8(343)2463948; oteplyakova69@gmail.com; г. Екатеринбург

Реферат. В работе представлены результаты оценки значимости основных мотиваций, направленных на снижение веса с учетом пола пациентов. Показана ведущая роль желания сохранения здоровья, однако значимость данного фактора для мужчин оказалась существенно ниже, чем для женщин. Другими важными мотивациями для женщин являются желание сохранения гардероба и желание нравиться противоположному полу, тогда как для мужчин на втором по значимости месте находится желание иметь красивые фотографии, демонстрирующие фигуру. Знание мотиваций можно использовать инструкторам по физической культуре в качестве позитивного подкрепления пациентов.

Ключевые слова: снижение веса, мотивации, гендерные особенности, позитивное подкрепление.

Введение

Согласно существующим данным распространенность избыточного веса и ожирения высока во всем мире, и, к сожалению, Российская Федерация не является исключением. Так соответствующие показатели по данным Московского региона составляют 41,6% и 22,2% [1]. Большинство пациентов, имеющих избыточный вес, предпринимают неоднократные попытки к его нормализации. Ведущей стратегией по снижению веса являются различные диетические мероприятия. Другим важным компонентом комплексной стратегии контроля веса у взрослых является увеличение физической активности. Заметим, что использование средней по интенсивности нагрузки от 150 до 250 мин. в неделю может быть эффективной только лишь для предотвращения увеличения массы тела, тогда как более длительная нагрузка (> 250 мин. в неделю) той же интенсивности уже обеспечивает клинически значимую потерю веса [2]. Подчеркнем, что использование вышеперечисленных стратегий достаточно часто заканчивается преждевременно, задолго до достижения цели. Так, 40,2% мужчин и 54,5% женщин прекращают придерживаться диеты, не достигнув оптимального веса; в свою очередь снижение физической активности в течение двух лет проспективного наблюдения происходит до 33% изначально активных пациентов [3, 4].

В том случае, если пациент в качестве стратегии снижения веса выбрал занятия физической культурой под руководством тренера (инструктора), то повысить комплаенс и тем самым увеличить длительность посещения спортивного зала, возможно в случае использования позитивного подкрепления — т.е. стимулирования в виде

похвалы, одобрения, которые побуждают пациента к дальнейшему выполнению целенаправленной деятельности. Но нужно иметь в виду, что для разных людей важны различные стимулы, поскольку мотивации, обусловившие пациентов начать выполнять мероприятия по коррекции веса, могут быть многообразными.

Цель работы. Установить гендерные особенности мотиваций, направленных на снижение веса, что позволит в последующем использовать их в качестве позитивного подкрепления в группах пациентов.

Материалы и методы

В исследование было включено 66 врачей в возрасте от 29 до 68 лет: 54 женщины, 12 мужчин. Всем респондентам была предложено указать свой индекс массы тела (ИМТ) и заполнить анкету, включавшую описание пяти основных мотиваций, направленных на похудение. При этом предлагалось оценить значимость той или иной мотивации по шкале от «1» (абсолютно незначимо) до «5» (имеет максимальную значимость).

При проведении окончательного анализа в группе женщин были выделены две подгруппы: с нормальным ИМТ (до 24,9 кг/м²), n=20, и с избыточным весом и ожирением (ИМТ≥25 кг/м²), n=34. Среди мужчин в силу малочисленности выборки выделения подгрупп не проводилось.

Данные представлены в виде средних арифметических величин и среднеквадратичного отклонения (M±s). Для определения достоверности различий использовали t-критерий Стьюдента. Различия считали достоверными при p<0,05.

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 1

Значимость мотиваций для похудения с учетом гендерных особенностей респондентов

Описание мотивации	Женщины, ИМТ<25 кг/м ² , n=20 (1)	Женщины, ИМТ≥25 кг/м ² , n=34 (2)	Мужчины, n=12 (3)	p1-2	p1-3	p2-3
Мнение окружающих: «А ты пополнил (а)»	1,68±1,15	2,97±1,81	2,25±1,48	0,0034	0,2	0,16
Стала тесной/перестала налезать любимая одежда	3,73±1,52	3,57±1,68	2,17±1,59	0,37	0,013	0,017
Желание иметь красивые фотографии на пляже, в спортзале	2,73±1,40	2,93±1,61	2,72±1,79	0,35	0,40	0,37
Сохранение здоровья	4,31±1,10	4,91±0,38	3,92±1,56	0,027	0,29	0,04
Желание быть привлекательным для противоположного пола	3,63±1,30	3,55±1,59	2,50±1,38	0,39	0,033	0,04

Безусловно, в группе женщин, имеющих нормальный ИМТ, можно рассматривать значимость вышеперечисленных мотиваций только в аспекте дальнейшего поддержания оптимального веса (табл. 1). В этой связи основное значение приобретает сохранение здоровья ($4,31 \pm 1,10$ балла), также важными являются поддержание фигуры с целью сохранения гардероба и желанием быть привлекательной для противоположного пола. Мнение окружающих в отношении их веса для данной категории женщин практически не играет никакой роли ($1,68 \pm 1,15$ балла), что, вероятно, связано с отсутствием опыта предшествующих подобных замечаний. Желание иметь красивые фотографии также не может быть использовано в качестве мотивации, что вероятно связано с возрастом респондентов. Не исключена более высокая значимость данного фактора у женщин молодого и подросткового возраста.

Рассматривая мотивации в целевой категории пациентов (женщин с избыточной массой тела и ожирением), обращает внимание, что их градация по значимости практически не изменяется по сравнению с женщинами с нормальным ИМТ. Однако важность мнения окружающих существенно возрастает, достигая $2,97 \pm 1,81$ баллов.

Неожиданным явились результаты анкетирования мужчин. Хотя мотивация, направленная на сохранение здоровья, также остается ведущей, на втором месте оказывается желание иметь красивые фотографии на пляже, в спортзале. В то время как желание быть привлекательным для противоположного пола имеет существенно меньшее значение, а боязнь смены гардероба — вообще стоит на последнем месте.

Помимо градации мотиваций по значимости в каждой из представленных групп, мы провели сравнительный анализ важности того или иного фактора, что, с нашей точки зрения, можно в последующем использовать в качестве позитивного подкрепления инструктором, проводящим занятия в различных группах пациентов. Независимо от пола и ИМТ сопровождение занятий указанием на то, что снижение веса (или поддержание его при нормальном ИМТ) благоприятно действует на здоровье, будет являться мощнейшим стимулом для продолжения физических упражнений. Однако наиболее сильное воздействие данного подкрепления следует ожидать в группе женщин

с избыточной массой тела и ожирением, тогда как забота о здоровье в группе мужчин имеет существенно меньшую значимость. Мы полагаем, что среди последних можно добиться увеличения вклада этой мотивации за счет регулярного позитивного подкрепления, а именно: более частой похвалы и одобрения их целенаправленной деятельности по снижению веса для поддержания здоровья.

С учетом полученных результатов для женщин крайне важно одобрение в плане того, насколько хорошо на них выглядит одежда (при этом возможно провести связь с физическими упражнениями, если именно они были выбраны в качестве стратегии контроля веса), тогда как использование данного стимула для мужчин практически бесполезно. Точно также как одобрение лицами противоположного пола (например, мужчинами-инструкторами) может сыграть ведущую роль в желании дальнейшего продолжения занятий пациентками женского пола. В то же время для пациентов-мужчин подобное положительное подкрепление со стороны инструкторов женского пола будет иметь существенно меньшее значение.

Выводы

Более глубокое понимание мотиваций и поведения пациентов, направленных на снижение массы тела являются необходимыми для успешной работы, в том числе и инструкторов по физической культуре, как в плане достижения поставленных целей, так и для удержания пациентов в спортивных группах. Использование методики положительного подкрепления, опирающейся на знание наиболее важных мотиваций с учетом гендерных особенностей пациентов, является необходимым в работе современных инструкторов по физической культуре.

Ограничение исследования связано с возрастной группой респондентов. Полученные результаты невозможно в полной мере переносить на подростков или молодых взрослых. Кроме того, в опросе принимали участие лица с высшим медицинским образованием, что могло повлиять на усиление значимости такой мотивации по снижению веса, как поддержание здоровья, поскольку вся система медицинского образования нацеливает деятельность врачей преимущественно на реализацию данной цели.

Список литературы

1. Бухарова, Г.П. Распространенность избыточного веса и ожирения по выборке Московского региона / Г.П. Бухарова, Т.И. Романцова // Ожирение и метаболизм. 2007 (2). С. 14–16.
2. Donnelly, J. E. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults / J. E. Donnelly, S. N. Blair, J. M. Jakicic // Med. Sci. Sports Exerc. 2009. 41 (2). P. 459–71.
3. Chantal, J. Weight-Loss Strategies Used by the General Population: How Are They Perceived? / J. Chantal, S. Peneau // PLoS One. 2014. 9(5): e97834. Published online 2014. doi: 10.1371/journal.pone.0097834
4. Shimada, H. Predictors of cessation of regular leisure-time physical activity in community-dwelling elderly people / H. Shimada, S. R. Lord, H. Yoshida // Gerontology. 2007. 53 (5). P. 293–297.

GENDER DIFFERENCES IN THE MOTIVATION FOR REDUCING BODY WEIGHT

Teplyakova O. V.

Teplyakova Olga Vyacheslavovna, MD, Professor at the Department of Outpatient Therapy; SBEI HPE «Ural State Medical University» of Minzdrav of Russia; 620028, Ekaterinburg, ul. Repina, 3; 8(343)2463948; oteplyakova69@gmail.com; Ekaterinburg

Abstract. Here are the results of evaluation of the basic motivations importance aimed at weight reduction considering patient gender. The leading role is the desire to maintain health, but the significance of this factor for men is significantly lower than that for women. Other important motivations for women is the desire to keep clothing size and the desire to be attractive for the opposite sex, whereas for men on the second most important place is the desire to have beautiful photos showing the figure. Fitness instructors may use the knowledge of possible motivations for positive reward for the patients.

Key words: weight loss, motivation, gender-sensitive, positive reinforcement.

УДК 615.825.6.03:617.547–009.7:796.036.8

МЕТОД СИЛОВОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ВЕТЕРАНОВ СПОРТА

Тляшева Л. Г., Соломатина Н. В., Кук И. И.

Тляшева Лилия Галиаскаровна, аспирант кафедры медицинской реабилитации и спортивной медицины, ГБОУ ВПО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрава России; 614990, г. Пермь, ул. Петропавловская, 26; 8(342) 217–09–40; kuvshinka-li@mail.ru; г. Пермь; врач ЛФК, центр силовой кинезитерапии «Кук энд Кук»; 614094, г. Пермь, ул. Челюскинцев, 13, офис 6; 8(342) 207–00–88; г. Пермь

Соломатина Наталья Владимировна, доцент кафедры медицинской реабилитации и спортивной медицины; ГБОУ ВПО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрава России; 614990, г. Пермь, ул. Петропавловская, 26; 8(342) 217–09–40, 89068897450; solomatinalyalya@mail.ru; г. Пермь

Кук Игорь Иванович, главный врач центра силовой кинезитерапии «Кук энд Кук»; 614094, г. Пермь, ул. Челюскинцев, 13, офис 6; 8(342) 207–00–88; dr.kuck@gmail.com; г. Пермь

Реферат. Актуальность вопросов реабилитации в спорте обусловлена повышенными требованиями к организму спортсмена. Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости спортсменов занимает патология поясничного отдела позвоночника, сопровождающаяся болевым синдромом. Использование методов физической реабилитации — одно из главных направлений патогенетиче-